



SPOR VE REKREASYON ARAşTIRMALARI DERGİSİ

JOURNAL OF SPORT AND RECREATION RESEARCHES

E-ISSN 2667-8985



www.dergipark.org.tr/srad

Cilt / Vol : 6

Sayı / No : 2

Yıl / Year : Aralık 2024



Scan me

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Journal of Sport and Recreation Researches

Hakemli E-Dergi
E-ISSN NO: 2667-8985

2024, Cilt 6, Sayı 2 / 2024, Volume 6, Issue 2
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Aralık (December) 2024 / Kocaeli
<http://dergipark.gov.tr/srad>
sradergisi@gmail.com

YAYIMCI / PUBLISHER

Ozsum Academic Publishing

HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi açık erişime uygundur. Ayrıca spor ve rekreasyon bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde; spor ve rekreasyon alanlarında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi olarak yayımlanan yaygın süreli hakemli bir e-dergidir.** *The Journal of Sport and Recreation Researches, which is a refereed and academic electronic journal open access also it aims to contribute to sports and recreation sciences. In our journal, there are studies on original, compilation and research in the fields of sports and recreation. The publication language of the journal is Turkish and English. The Journal of Sport and Recreation Researches is a widely published peer-reviewed e-journal published online twice a year in June and December.*

Editörler/ Editors

Doç. Dr. Arda ÖZTÜRK

Doç. Dr. Ercan KARAÇAR

Dr. Ozan YILMAZ

Dil Editörleri / Language Editors

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor : Dr. Öğr. Üyesi Devrim HÖL

Yayın ve Bilimsel Danışma Kurulu/ Editorial and Scientific Advisory Board

Prof. Dr. Betül BAYAZIT (Kocaeli Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK (Eskişehir Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Özgür DİNÇER (Ordu Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Özkan IŞIK (Balıkesir Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Ali Turan BAYRAM (Sinop Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Cihan AYHAN (Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU (Hitit Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Hakan AKDENİZ (Kocaeli Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Hasan SÖZEN (Ordu Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Hüseyin GÖKÇE (Pamukkale Üniversitesi, Türkiye)

Doç. Dr. Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Osman Tolga TOGO (Harran Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Özgür YAYLA (Akdeniz Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Tolga BEŞİKÇİ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Tolga GÜL (Alanya Keykubat Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU (Pamukkale Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Yeliz İLGAR (Pamukkale Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Yeşer EROĞLU ESKİCİOĞLU (Düzce Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğretim Üyesi Gül YAĞAR (Hitit Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğretim Üyesi Mürşit AKSOY (Hakkari Üniversitesi, Türkiye)

Uluslararası Yayın ve Danışma Kurulu - International Editorial and Advisory Board

Prof. Dr. Jeremy MOODY (Cardiff Metropolitan University, England)
Assoc. Prof. Dr. Iryna SKRYPCHENKO (Kherson State Agrarian and
Economic University, Ukrania)

Asst. Prof. Dr. Aly Omar Ebnelkhattab Aly Hassan (Port said University, Egypt)

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Prof. Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK (Eskişehir Teknik Üniversitesi)
Prof. Dr. Mehmet DEMİREL (Necmettin Erbakan Üniversitesi)
Prof. Dr. Mehmet KARGÜN (Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi)
Prof. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ (Yalova Üniversitesi)
Prof. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
Doç. Dr. Arzu AKDENİZ (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi)
Doç. Dr. Atike YILMAZ (Muş Alparslan Üniversitesi)
Doç. Dr. Cihan AYHAN (Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
Doç. Dr. Damla ÖZSOY (Yalova Üniversitesi)
Doç. Dr. Ender EYUBOĞLU (Bartın Üniversitesi)
Doç. Dr. Eylem GENCER (Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi)
Doç. Dr. Feyza Meryem KARA (Kırıkkale Üniversitesi)
Doç. Dr. Hakan AKDENİZ (Kocaeli Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Hasan GÜLER (Aydın Adnan Menderes Üniversitesi)
Doç. Dr. Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi)

Doç. Dr. Muhammet Eyüp UZUNER (Kocaeli Üniversitesi)
Doç. Dr. Nazlı Deniz ÖZ (Selçuk Üniversitesi)
Doç. Dr. Osman GÜMÜŞGÜL (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi)
Doç. Dr. Şerif Ahmet DEMİRDAĞ (Giresun Üniversitesi)
Doç. Dr. Utku IŞIK (Ege Üniversitesi)
Doç. Dr., Alparslan Gazi AYKIN (Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Adem YAPICI (Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Ahmet DÖNMEZ (Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Tarık ERGÜVEN (Yalova Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Emine BAL (Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Gizem KARAKAŞ (Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Gül YAĞAR (Hitit Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Gülçin GÖZAYDIN (Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Muhammet VAPUR (İstanbul Rumeli Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Murat SARIKABAK (Bartın Üniversitesi)

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Dergimiz ULAKBİM DERGİPARK' ta yer almaktadır.

Sorumluluk Reddi: Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup Tubitak ve Cope kriterleri esas alınmaktadır.

ULUSAL VE ULUSLARARASI VERİ TABANLARI / DİZİNLER & ARAMA MOTORLARI VE KATALOGLAR

Google Scholar
İdealonline
Research Bible
Index Copernicus
Directory of Research Journals Indexing
Scientific Indexing Services (SIS)
Asos İndeks
Rootindexing
Bielefeld Academic Search Engine (BASE)
Journal Factor
Cite Factor
International Institute of Organized Research (IzOR)
Asian Science Citation Index
Academindex
Türkiye Turizm Dizini
EBSCO Central & Eastern European Academic Source
EBSCO SPORTDiscuss Fulltext (2024 Mayıs itibariyle)

İÇİNDEKİLER / CONTENT

Gamze DERYAHANOĞLU, Mert AYRANCI & Mustafa ARICI

Rekreasyon ve Yaşam Kalitesi: Bibliyometrik Bir Perspektiften Uluslararası Araştırma Eğilimleri **1-12**

Recreation and Quality of Life: International Research Trends from a Bibliometric Perspective

Fatih Mehmet PARLAR & İsmail Hakkı TAŞALAN

Relationship Between Perceived Importance and Flow Experience in Recreational Sports Activities: The Case of the International Arhavi Culture and Arts Festival **13-28**

Rekreatif Spor Organizasyonlarında Algılanan Önem ile Rekreasyonel Akış Deneyimi Arasındaki İlişki: Uluslararası Arhavi Kültür ve Sanat Festivali Örneği

Erdoğan EKİNCİ

Tarihi Bir Yolculuk: Nejdet Köktürk'ün Serbest Zaman Alanında Gerçekleştirdiği Araştırmaların İncelenmesi **29-42**

A Historical Journey: Nejdet Köktürk's Research in The Field of Leisure

Esra ERŞAHİN & İlknur ÇAKAR

Dijital İletişim Araçlarının Rekreasyon Alanları Tercihine Etkisi: Sakarya Örneği **43-60**

The Impact of Digital Communication Tools on Preference for Recreational Areas: The Case of Sakarya

Halil İbrahim GENÇ

Rekreatif Amaçlı Çeşitli Sportif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreasyonel Akış Deneyimi İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki **61-70**

The Relationship Between Recreational Flow Experience and Personality Traits in Individuals Participating in Various Sportive Activities for Recreational Purposes

İbrahim AYDIN & Ercan YAVUZ

Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etkisinde İş Tatmininin Aracı Rolü **71-88**

The Mediating Role of Job Satisfaction in The Effect of Leisure Participation on Quality of Life

İsa KAVALCI, Arslan KALKAVAN & Gökhan ÇAKIR

The Relationship Between Attention And Decision-Making Skills İn Athletes: A Cross-Sectional Analysis According To Demographic Variables **89-98**

Sporcularda Dikkat ve Karar Verme Becerileri Arasındaki İlişki: Demografik Değişkenlere Göre Kesitsel Bir Analiz

Turan BAŞKONUŞ & Öner SOYKAN

Öğrenme Güçlüğü ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Geleneksel Derleme

99-115

Examining the Relationship Between Learning Disabilities and Physical Activity: A Traditional Review

Nihal AKOĞUZ YAZICI, Özhan Can YILMAZ, Arslan KALKAVAN & İsa KAVALCI

Sporcuların Rekreasyon Deneyim Tercihleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

116-130

The Relationship Between Recreation Experience Preferences and Happiness Levels of Athletes

Nihal DAL, İlker BALIKÇI, Utku IŞIK & Serdar TOK

Exploring the Dunning-Kruger Effect in First-Year Physical Education and Sports Students

131-139

Beden Eğitimi ve Spor Birinci Sınıf Öğrencilerinde Dunning-Kruger Etkisinin Araştırılması



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Rekreasyon ve Yaşam Kalitesi: Bibliyometrik Bir Perspektiften Uluslararası Araştırma Eğilimleri Recreation and Quality of Life: International Research Trends from a Bibliometric Perspective

Gamze DERYAHANOĞLU^{ACDE}

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

<https://orcid.org/0000-0001-5186-3453>

Mert AYRANCI^{ABCDE}

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

<https://orcid.org/0000-0003-4289-3049>

Mustafa ARICI^{⊗ADE}

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

<https://orcid.org/0000-0002-6459-8326>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

⊗ Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Mustafa ARICI, mustafaarici@hitit.edu.tr,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Yok/No

Özet

Bu çalışma, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz etmeyi amaçlamaktadır. Web of Science veri tabanında "Recreation" ve "Quality of Life" anahtar kelimeleri kullanılarak 2000-2024 yılları arasında yayınlanmış 1702 araştırma incelenmiştir. Bibliyometrik analiz ve VOSviewer yazılımı aracılığıyla yapılan incelemeler, literatürdeki anahtar temalar, yazarlar arasındaki iş birliği ağları ve ülkeler bazındaki akademik üretim eğilimlerini ortaya koymuştur. Bulgular, rekreasyonun fiziksel, zihinsel ve sosyal refah üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen geniş bir literatür yelpazesini göstermektedir. Özellikle belirli yazarların ve ülkelerin bu alanda öne çıktığı, uluslararası düzeyde etkili çalışmalar gerçekleştirdiği görülmektedir. Anahtar kelime analizi, "quality of life" ve "recreation" gibi terimlerin literatürdeki merkezi rolünü vurgulamaktadır. Yapılan araştırma rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi disiplinler arası bir perspektiften ele alarak, bu alandaki literatürün geniş bir analizini sunmaktadır. Ortaya konulan bulgular, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki potansiyelini ve bu alandaki araştırma boşluklarını belirlemeye yönelik önemli ipuçları sağlamaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların, farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlarda rekreasyonun etkilerini daha derinlemesine incelemesi gerektiği sonucuna varılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Rekreasyon, yaşam kalitesi, bibliyometrik analiz, web of science*

Abstract

This study aims to comprehensively analyze the effects of recreational activities on individuals' quality of life. A total of 1,702 studies published between 2000 and 2024 were reviewed using the Web of Science database, focusing on the keywords "Recreation" and "Quality of Life." Through bibliometric analysis and the use of VOSviewer software, the study revealed key themes in the literature, collaboration networks among authors, and trends in academic production by country. The findings demonstrate a broad spectrum of literature supporting the positive impact of recreation on physical, mental, and social well-being. Notably, specific authors and countries have emerged as leaders in this field, producing influential studies on an international level. The keyword analysis underscores the central role of terms like "quality of life" and "recreation" within the literature. This research offers a comprehensive analysis of the existing literature on the relationship between recreation and quality of life from an interdisciplinary perspective. The findings provide valuable insights into the potential of recreational activities to enhance individuals' quality of life and identify research gaps in this area. The study concludes that future research should delve deeper into the effects of recreation across different cultural and socioeconomic contexts.

Key Words: Recreation, quality of life, bibliometric analysis, web of science

Extended Summary

Introduction and Aim: Recreation has become an indispensable part of modern life as an important activity that supports the physical, mental and social well-being of individuals. Intense work pace and increasing stress level are among the main factors that negatively affect the quality of life of individuals. Therefore, recreation activities play an important role in protecting individuals from these negative effects and increasing the overall quality of life (Caner, 2024). In the literature, it is widely emphasised that recreation strengthens physical health, psychological well-being and social ties, thus making significant contributions to quality of life (Sevil, 2015; Karavelioğlu, 2024).

This study aims to evaluate the contributions of recreation to quality of life from a bibliometric perspective and to reveal research trends in this field. Bibliometric analysis method is an effective tool to identify the main trends, key themes and research gaps in the scientific literature. Research in recent years shows that recreation is becoming increasingly important in improving the quality of life of individuals

Material & Method: Various analysis methods can be used to examine the contribution of recreational activities to quality of life. For example, methods such as meta-analysis, content analysis and thematic analysis are among the frequently used approaches to evaluate the existing literature. However, in this study, the rich bibliometric analysis possibilities offered by the Web of Science database and the powerful visualisation capabilities of VOSviewer yazılım were used. Web of Science plays a critical role in revealing the main trends, effective studies and important research gaps in this field by providing a comprehensive scanning and analysis of scientific literature (Özdağoğlu, 2022). As a result of the search conducted on the Web of Science database on 01.08.2024 using the keywords 'Recreation' AND 'Quality of Life' with the 'all fields' option, a total of 1702 studies conducted in different disciplines between 2000 and 2024 were reached. These studies were analysed in detail based on various criteria such as authors, number of citations, journal categories, countries, institutions and keywords. VOSviewer computer programme was used in the data analysis process. VOSviewer visually maps the links and relationships between scientific publications, allowing researchers to grasp these relationships more easily. The detailed and aesthetically rich visualisation tools offered by this software help to clearly identify key themes, research clusters and collaborations between authors (Dereli, 2024). These visualisations obtained with VOSviewer make it possible to present the findings of the research in a more understandable and impressive way and provide important clues that will guide future research. For this reason, the use of VOSviewer in this study both increases the methodological soundness of the research and reinforces its visual appeal.

Result and Discussion: The research results show that studies on recreation and quality of life have gained increasing momentum over the years and are centred around specific authors and countries. The findings of the Co-Author Analysis revealed that authors such as Engebretsen, Lars; Ross, Ewa M.; and Spindler, Kurt are among the most published authors in this field. In particular, Ross, Ewa M. received 4235 citations, emphasising the central role of this author in the literature. In addition, Lohmander's 3727 citations and authors such as Ekdahl, who managed to receive 2711 citations in only 2 publications, show that the studies in this field have a wide academic impact. When the connection strengths between authors are analysed, it is seen that names such as Spindler, Kurt (63) and Huston, Laura (48) have strong academic networks. These findings show that most of the research in the field of recreation and quality of life is centred around certain authors and that the collaboration between these authors is strong. In conclusion, this study provides important insights into understanding the multidimensional nature of the relationship between recreation and quality of life. The findings highlight the important role of recreation in enhancing individuals' quality of life and analyse research trends in this field in depth. This study reveals that research on recreation and quality of life has a wide international impact and that research in this field is becoming increasingly important.

1. GİRİŞ

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal refahlarını destekleyen önemli bir aktivite olarak modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yoğun iş temposu ve artan stres düzeyi, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu nedenle, rekreasyon faaliyetleri, bireylerin bu olumsuz etkilerden korunmasında ve genel yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Caner, 2024). Literatürde, rekreasyonun özellikle fiziksel sağlığı, psikolojik iyilik halini ve sosyal bağları güçlendirdiği, bu sayede yaşam kalitesine anlamlı katkılarda bulunduğu yaygın olarak vurgulanmaktadır (Sevil, 2015; Karavelioğlu, 2024).

Bu çalışma, rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi bibliyometrik bir perspektifle değerlendirmeyi ve bu alandaki araştırma eğilimlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bibliyometrik analiz yöntemi, bilimsel literatürdeki ana eğilimleri, kilit temaları ve araştırma boşluklarını tespit etmek için etkin bir araçtır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini artırmada giderek daha fazla önem kazandığını göstermektedir. Örneğin, Bishop-Fitzpatrick ve ark., (2017), rekreasyonel faaliyetlerin stres yönetiminde ve zihinsel sağlığı desteklemede önemli etkiler yarattığını belirtmiştir. Ayrıca, Murmu ve Saha (2021), rekreasyonun sosyal bağlılık ve toplumsal uyum üzerindeki katkılarını incelemiş ve bu etkilerin bireylerin genel yaşam kalitesine olumlu yansıdığını vurgulamıştır. Rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesine olan etkilerini daha geniş bir perspektiften ele almak hem akademik çalışmalar hem de politika yapımcılar için önemli çıkarımlar sağlayabilir (Patten ve ark., 2013).

Rekreasyonel faaliyetlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hallerini de kapsayan geniş bir yelpazeyi etkilemektedir. Özellikle stres yönetimi, depresyonla başa çıkma ve genel ruh halinin iyileştirilmesi gibi psikolojik faktörlerde rekreasyonun oynadığı rol giderek daha fazla kabul görmektedir (Patten ve ark., 2013). Türkiye'de yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemekte ve rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Zorba ve Yermekhanov, 2022). Örneğin, Yazgeç (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, rekreasyon aktivitesi olarak sportif faaliyetlere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, rekreasyonun bireylerin günlük yaşamlarındaki stres faktörlerini hafifletmede ve genel iyilik hallerini artırmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Bununla birlikte, rekreasyonel faaliyetlerin sosyal bağları güçlendirme ve toplumsal uyumu artırma potansiyeli, özellikle yerel topluluklar ve aile birimleri içinde önemli olduğu görülmektedir. Toplum merkezlerinde, parklarda ve spor tesislerinde düzenlenen rekreasyonel aktiviteler, farklı yaş gruplarından ve sosyoekonomik geçmişlerden bireyleri bir araya getirerek, topluluk içinde daha güçlü bir sosyal ağ oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır (Özçalı, 2024). Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin yalnızlık ve izolasyon hissini azaltmakta, karşılıklı destek ve dayanışma duygusunu pekiştirmektedir (Aksu ve ark., 2022). Özellikle Türkiye gibi geleneksel toplum yapısına sahip ülkelerde, bu tür sosyal bağların güçlendirilmesi, toplumsal refahın artırılmasında kritik bir öneme sahip olabilir. Dolayısıyla, rekreasyonun yaşam kalitesine olan katkıları, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır.

Bu araştırmanın literatüre sağlayacağı en önemli katkılardan biri, rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki çok boyutlu ilişkiyi bibliyometrik bir analizle derinlemesine incelemek olacaktır. Bibliyometrik analiz yöntemi, literatürdeki anahtar temaları, en etkili çalışmaları ve gelecekteki araştırmalar için potansiyel alanları belirleme konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. Bu sayede, rekreasyon alanında yapılan çalışmalara daha stratejik bir bakış açısı kazandırılacak ve bu alandaki araştırma boşlukları daha net bir şekilde ortaya koyabilir. Elde edilecek bulgular hem akademik dünya hem de politika yapımcılar için, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik daha etkili stratejiler geliştirilmelerine yardımcı olacaktır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Rekreasyonel faaliyetlerin yaşam kalitesine olan katkılarını incelemek için çeşitli analiz yöntemleri kullanılabilir. Örneğin, meta-analiz, içerik analizi ve tematik analiz gibi yöntemler, mevcut literatürü değerlendirmede sıkça başvurulan yaklaşımlar arasındadır. Ancak bu çalışmada, Web of Science veri tabanının sunduğu zengin bibliyometrik analiz olanakları ve VOSviewer yazılımının güçlü görselleştirme yetenekleri kullanılmıştır. Web of Science, bilimsel literatürün kapsamlı bir şekilde taranmasını ve analiz edilmesini sağlayarak, bu alandaki ana eğilimleri, etkili çalışmaları ve önemli araştırma boşluklarını ortaya çıkarmada kritik bir rol oynamaktadır (Özdağoğlu, 2022).

Bu araştırmada Web of Science veri tabanının kullanılması, yalnızca geniş kapsamlı bir literatür taraması yapmak için değil, aynı zamanda etik ve yayın kalitesi açısından yüksek standartların sağlanması için de kritik bir öneme sahiptir. Web of Science, dünya genelindeki en prestijli akademik dergileri ve konferans

Yazar Atıf Analizi

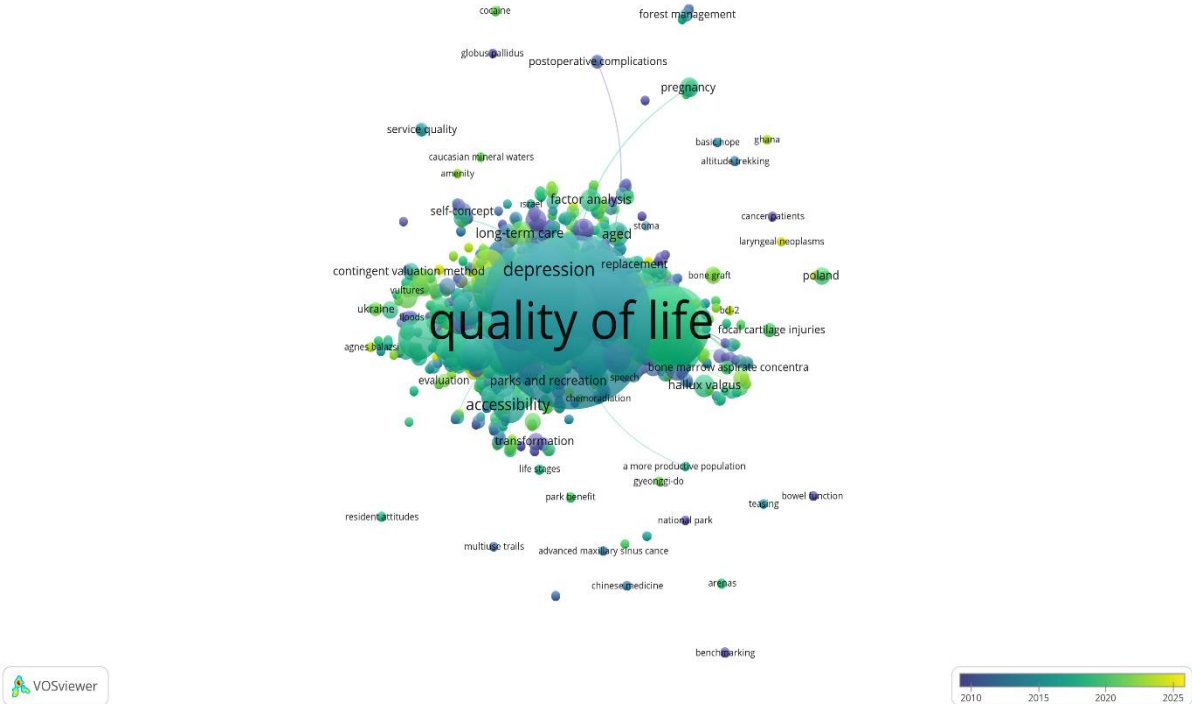
Yazar atıf analizinde, dahil etme ve dışlama kriteri olarak makale başına bir atıf ve atıf başına bir makale değerlendirmesi seçilmiştir. Birbirleriyle bağlantılı olduğu görülen 2215 birim üzerinden yapılan analiz sonucunda, 282 küme, 19790 bağlantı ve toplam bağlantı gücü 23704 olduğu tespit edilmiştir. Yazarlara ait atıf bağları Şekil 2’ de verilmiştir.



Şekil 2. Yazarlara Ait Atıf Bağları

Anahtar Kelime Analizi

Yapılan analiz sonucunda, 1. Sırada quality of life (287), 2. Sırada recreation (92), 3. Sırada ise physical activity (77) anahtar kelimelerinin kullanıldığı dikkat çekmektedir. Şekil 3’te en sık kullanılan anahtar kelime bağlarına yer verilmiştir.



Şekil 3. Anahtar Kelime Bağları

Araştırma Türleri

Araştırma türlerine ait yapılan analiz sonuçlarında, 1.475 araştırmanın makale, 140 araştırmanın bildiri, 104 araştırmanın ise derleme kapsamında olduğu görülmektedir. Diğer araştırma türlerine ait bilgiler Şekil 6' da sunulmuştur.



Şekil 6. Web of Science Veri tabanında Yapılmış Olan Araştırma Türleri

Araştırmaların Web Of Science Veri Tabanı Üzerindeki İndeksleri

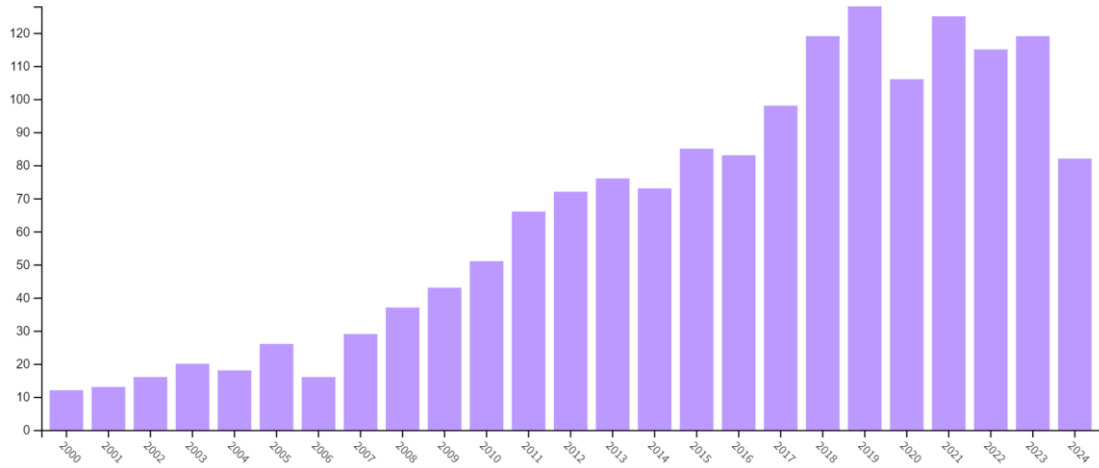
Yapılan araştırmaların 953'ünün Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED), 626'sının Social Sciences Citation Index (SSCI), 360' ının ise Emerging Sources Citation Index (ESCI) kapsamında olduğu görülmektedir. Geriye kalan araştırmaların indekslenmesine ait bilgilere Şekil 7' de yer verilmiştir.



Şekil 7. Araştırmalara Ait İndeksler

Araştırmaların Yapıldığı Yıllar

Web of Science veritabanı üzerinde yayınlanan araştırmaların yayın yıllarına göre yoğunluğunu belirlemek için yapılan analiz kapsamında en çok yayının 128 araştırma ile 2019 yılında yapıldığı görülürken, en az yayınının 12 araştırma ile 2000 yılında yapıldığı görülmüştür. 2007 yılından itibaren ise yapılan araştırmalarda gelecek yıllar üzerinde önemli artışlar görülmüştür. Yayın yıllarına ait bilgilere Şekil 8' de yer verilmiştir.



Şekil 8. Web of Science Veri Tabanı Üzerinde Yapılmış Yayın Yılları

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, "Recreation" ve "Quality of Life" anahtar kelimeleri kullanılarak Web of Science veri tabanında 2000-2024 yılları arasında yayınlanmış 1702 araştırmayı kapsamlı bir şekilde analiz etmiştir. Elde edilen veriler, rekreasyon ve yaşam kalitesi konusundaki bilimsel üretimin yıllar içinde nasıl evrildiğini, hangi disiplinlerde yoğunlaştığını ve bu alandaki araştırma eğilimlerini net bir şekilde ortaya koymuştur. Çalışmada kullanılan bibliyometrik yöntemler, özellikle VOSviewer yazılımı ile yapılan görselleştirmeler, literatürdeki anahtar temaları ve yazarlar arasındaki iş birliğini görsel olarak haritalandırarak bu alanın dinamiklerini anlamamıza olanak sağlamıştır.

Ortak Yazar Analizi bulguları, rekreasyon ve yaşam kalitesi alanında belirli yazarların öne çıktığını ve bu yazarlar arasında güçlü bir iş birliği ağının var olduğunu göstermiştir. Örneğin, Lars Engebretsen, Ewa M. Roos ve Kurt Spindler gibi yazarlar, bu alanda en fazla yayın yapanlar arasında yer almakta ve aynı zamanda atıf sayıları açısından da önemli bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Ewa M. Roos' un 4235 atıf alması, bu yazarın literatürdeki merkezi rolünü ve bu alandaki katkılarının geniş bir kitle tarafından tanındığını göstermektedir. Bu durum, rekreasyon ve yaşam kalitesi konularının interdisipliner yapısı göz önüne alındığında, bu yazarların çalışmalarının çeşitli disiplinlerde ve farklı akademik çevrelerde yankı bulduğuna işaret etmektedir.

Yazar Atıf Analizi ise bu alanda yapılan çalışmaların geniş bir etki alanına sahip olduğunu ve bu etkiyi belirli yazarların çalışmaları üzerinden yoğunlaştırdığını ortaya koymaktadır. 282 küme ve 19790 bağlantı üzerinden yapılan analiz, bu yazarlar arasında yoğun bir atıf ağı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özellikle Ewa M. Roos ve Lohmander gibi yazarların, sadece bu alandaki bilimsel katkıları nedeniyle değil, aynı zamanda disiplinler arası çalışmalara yaptıkları katkılar nedeniyle geniş çapta atıf aldıkları görülmektedir. Bu durum, rekreasyon ve yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmaların sadece spor bilimleri (Gayman ve ark., 2022) veya halk sağlığı (Litwiller ve ark., 2021) ile sınırlı kalmadığını, sosyoloji (Elnur, 2024), psikoloji (Kang ve ark., 2020) ve eğitim (Orme, 2020) gibi farklı alanlarla da güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelime Analizi sonucunda, "quality of life", "recreation" ve "physical activity" anahtar kelimelerinin bu alanda en sık kullanılan terimler olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, yaşam kalitesi, rekreasyon ve fiziksel aktivite arasındaki güçlü ilişkiyi ve bu temaların literatürdeki merkezi rolünü vurgulamaktadır (Zorba ve Yermekanov, 2022; Kartal ve ark., 2020). "Quality of life" anahtar kelimesinin en fazla kullanılan terim olması, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki önemini ve bu konunun akademik araştırmaların odak noktası haline geldiğini göstermektedir (Johnstone ve Whyte, 2024; Satılmış ve Ekinci, 2022). Ayrıca, "physical activity" anahtar kelimesinin üçüncü sırada yer alması, fiziksel aktivitelerin rekreasyon ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan çalışmaların literatürdeki önemini yansıtmaktadır (Marquez ve ark., 2020).

Ülkelere Ait Atıf Analizi bulguları, ABD, İsveç, Kanada, Avustralya ve İngiltere'nin bu alanda en fazla atıf alan ülkeler arasında yer aldığını göstermektedir. ABD'nin 19.387 atıf ile en fazla atıf alan ülke olması, bu ülkede yapılan araştırmaların hem miktar hem de etki açısından öncü olduğunu göstermektedir. Bu durum, ABD'nin geniş akademik kaynakları, güçlü üniversite sistemleri ve araştırma için ayrılan yüksek bütçelerle desteklenmesinden kaynaklandığı düşünülebilir (Dill, 2023). İsveç ve Kanada gibi ülkelerin de yüksek atıf sayılarına sahip olması, bu ülkelerdeki rekreasyon ve yaşam kalitesi araştırmalarının yenilikçi ve uluslararası düzeyde kabul gören çalışmalar içerdiğini göstermektedir (Raphael ve Bryant, 2004; Zingmark

ve ark., 2021). İsveç'in bu alandaki etkisi, özellikle sosyal refah politikaları ve halk sağlığına yönelik kapsamlı araştırmalarıyla ilişkilendirilebilir (Lundberg ve ark., 2008).

Web of Science Kategorileri ve Araştırma Türleri analizleri, rekreasyon ve yaşam kalitesi alanındaki araştırmaların çoğunlukla ortopedi, spor bilimleri ve rehabilitasyon gibi kategorilerde yoğunlaştığını ve bu çalışmaların büyük bir kısmının makale formatında olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, rekreasyon ve yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmaların disiplinler arası bir niteliğe sahip olduğunu ve bu alanın sağlık bilimleri ile güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermektedir. Spor bilimleri ve rehabilitasyon gibi alanların öne çıkması, rekreasyonel faaliyetlerin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine yönelik artan ilgiye işaret etmektedir (Filbay ve ark., 2022; Li ve ark., 2022).

Araştırma sonucu, rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki karmaşık ilişkiyi farklı açılardan ele alarak, bu alanda önemli bulgular sunmuştur. İncelenen veriler, rekreasyonel faaliyetlerin yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal refahını da güçlü bir şekilde desteklediğini ortaya koymaktadır. Belirli yazarlar ve ülkeler arasındaki yoğun iş birliği ağları, bu alandaki araştırmaların uluslararası düzeyde güçlü bir akademik etki yarattığını göstermektedir. Ayrıca, "quality of life" ve "recreation" gibi anahtar kelimelerin ön planda olması, bu konuların akademik araştırmalarda ne kadar merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ortaya çıkan bulgular, rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki çok boyutlu rolünü ve bu alanın giderek daha fazla ilgi çektiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, gelecekteki çalışmaların rekreasyonun farklı kültürel ve sosyoekonomik alanlarda nasıl etki gösterdiğine dair daha derinlemesine incelemeler yapılması gerektiğini işaret etmektedir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları, geniş bir veri kümesine dayansa da belirli sınırlamaları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırma sadece Web of Science veri tabanında yer alan çalışmaları kapsadığından, diğer veri tabanlarında yer alan araştırmaların dahil edilmemesi genel sonuçların tüm literatürü temsil etme kapasitesini sınırlayabilir. Ayrıca, araştırma yalnızca İngilizce dilindeki yayınları dikkate almış olup, diğer dillerdeki çalışmaların dışlanması da genellenebilirliği etkileyebilir. Son olarak, bibliyometrik analiz yöntemi, sadece yayınlar arasındaki sayısal ilişkileri incelemekte olup, çalışmalarda içerik ve metodolojik farklılıklar göz önüne alınmamıştır. Bu sınırlamalar, elde edilen bulguların genel geçerliliği konusunda dikkatli olmayı gerektirmektedir.

Öneriler;

- Rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir. Böylece bu faaliyetlerin kalıcı etkileri ve sürdürülebilirlik potansiyeli daha iyi anlaşılabilir.
- Rekreasyon ve yaşam kalitesi ilişkisini disiplinler arası bir bakış açısıyla ele alarak, özellikle psikoloji, sosyoloji, sağlık bilimleri ve ekonomi gibi farklı alanların bu ilişkiye katkılarının araştırılması önerilmektedir. Bu disiplinler arası çalışmalar, mevcut literatürdeki boşlukları doldurabilir ve yeni araştırma alanlarına ışık tutabilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

Finansal destek: Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi** nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma, TR Dizin etik kurul izni gerektiren çalışma grubunda yer almamaktadır.

Bilgilendirilmiş Onam: Bilgilendirilmiş onam gerektirmeyen çalışmadır.

7. KAYNAKÇA

- Aksu, H. S., Güneş, S. G., & Kaya, A. (2022). Covid-19 küresel salgını sürecinde rekreasyona aktif katılımın yalnızlık algısına etkisi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(2), 83-97. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.922>
- Bishop-Fitzpatrick, L., Smith DaWalt, L., Greenberg, J. S., & Mailick, M. R. (2017). Participation in recreational activities buffers the impact of perceived stress on quality of life in adults with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 10(5), 973-982. <https://doi.org/10.1002/aur.1753>
- Caner, N. (2024). *Serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumu: Yaşam koçları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dereli, A. B. (2024). Vosviewer ile Bibliyometrik Analiz. *Communicata*, (28), 1-7. <https://doi.org/10.32952/communicata.1517725>
- Dill, D. D. (2023). Management and governance of the modern university: variations in the United States. In *Handbook on Higher Education Management and Governance* (pp. 96-111). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781800888074.00017>
- Elnur, A. (2024). Sanatsal Rekreasyonun Toplumsal Dinamiklerinin Bourdieu Sosyolojisi Bağlamında İncelenmesi. *Art-e Sanat Dergisi*, 17(33), 232-256. <https://doi.org/10.21602/sduarte.1480841>
- Filbay, S. R., Skou, S. T., Bullock, G. S., Le, C. Y., Räisänen, A. M., Toomey, C., ... & Emery, C. (2022). Long-term quality of life, work limitation, physical activity, economic cost and disease burden following ACL and meniscal injury: a systematic review and meta-analysis for the OPTIKNEE consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 56(24), 1465-1474. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105626>
- Gayman, A. M., Eys, M., & Coleman, T. (2022). Group dynamics in Canadian recreational team sports later in life. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102137. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102137>
- Johnstone, J. & Whyte, C. (2024). A Narrative Inquiry into Professional Quality of Life among Therapeutic Recreation Professionals Working in Long-Term Care Homes. *Therapeutic Recreation Journal*. (3) 1. 80-95. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2024-V58-I1-11438>
- Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & health*, 35(8), 916-932. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699089>
- Karavelioğlu, B. (2024). Dünya'da ve Türkiye'de Sportif Rekreasyona Bakış Açısı: Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 164-191.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19), 149-155.
- Li, W. H., Hadizadeh, M., Yusof, A., & Naharudin, M. N. (2022). Analysis of research trends on elbow pain in overhead sports: A bibliometric study based on Web of Science Database and VOSviewer. *Healthcare* (Vol. 10, No. 11, p. 2242). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112242>
- Litwiller, F., White, C., Hamilton-Hinch, B., & Gilbert, R. (2021). The impacts of recreation programs on the mental health of postsecondary students in North America: An integrative review. *Leisure Sciences*, 44(1), 96-120. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1483851>
- Lundberg, O., Yngwe, A. M., Stjerne, K. M., Elstad, I. J., Ferrarini, T., Kangas, O., Norström, T., Palme, J., Fritzell, J. (2008). The role of welfare state principles and generosity in social policy programmes for public health: an international comparative study. *The Lancet*, 372, 1633-1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61686-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61686-4)
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., ... & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Murmu, M. K., & Saha, G. C. (2021). Impact of recreational games in enhancing the quality of life of elderly adult tribals. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 21(2), 59-63. https://doi.org/10.4103/sjsm.sjsm_17_21
- Orme, N. (2020). Education and recreation. In *Gentry culture in late-medieval England* (pp. 63-83). Manchester University Press. <https://doi.org/10.7765/9781526148261.00011>
- Özçalı, Ü. (2024). *Türkiye ve İngiltere'deki Belediyelerin Sunduğu Sportif Rekreasyon Hizmetlerinin Belirlenerek, Faydalanan Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Araştırılması (İstanbul ve Londra Örneği)*. Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye.
- Özdağoglu, G., Özdağoglu, A., & Damar, M. (2022). Web Of Science Süzgecinden Yalın Üretim Araştırma Portföyü: Nereden Başlamalıyız? *Verimlilik Dergisi*, (2), 213-230. <https://doi.org/10.51551/verimlilik.900359>

- Patten, S. B., Williams, J. V., Lavorato, D. H., & Bulloch, A. G. (2013). Recreational physical activity ameliorates some of the negative impact of major depression on health-related quality of life. *Frontiers in psychiatry*, 4, 22. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00022>
- Raphael, D., & Bryant, T. (2004) The welfare state as a determinant of women's health: support for women's quality of life in Canada and four comparison nations. *Health Policy* 68-1, 63-79. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2003.08.003>
- Satılmış, S. E., Ekinci, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi. Türkiye.
- Yazgeç, G. (2019) *Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye.
- Zingmark, M., Ankre, R., & Wall-Reinius, S. (2021). Promoting outdoor recreation among older adults in Sweden– a theoretical and empirical foundation for the development of an intervention. *Archives of Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00762-6>
- Zorba, E., & Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 443-459.



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Relationship Between Perceived Importance and Flow Experience in Recreational Sports Activities: The Case of the International Arhavi Culture and Arts Festival

Rekreatif Spor Organizasyonlarında Algılanan Önem ile Rekreatif Akış Deneyimi Arasındaki İlişki: Uluslararası Arhavi Kültür ve Sanat Festivali Örneği

Fatih Mehmet PARLAR^{✉ACDE}

Karabük Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-3401-4078>

İsmail Hakkı TAŞALAN^{✉BCD}

Bağımsız Araştırmacı

<https://orcid.org/0000-0003-2703-2398>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

[✉]Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Fatih Mehmet PARLAR, fatihparlar@karabuk.edu.tr.

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/Yes

Abstract

This study examined the correlation between perceived importance and the recreational flow experience within the framework of recreational sport organizations. The research is structured as a quantitative study. The data collection instrument comprised three sections: a Personal Information Form developed by the research team, the Perceived Importance Scale with three subscales developed by Buning and Gibson (2016) and adapted to Turkish culture by Aslan and Doğu (2020) and the unidimensional Recreational Flow Experience Scale developed by Ayhan et al. (2020). Data were collected from 149 athletes who participated in competitions (football, street basketball, beach volleyball, and tennis) organized as part of the 50th International Arhavi Culture and Arts Festival in 2024. The research data were gathered through a face-to-face survey administered under observation. Non-parametric tests, specifically the Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test, and Spearman correlation test, were utilized for data analysis using SPSS 26 software. The findings revealed no statistically significant differences in perceived importance levels among participants in festival sports activities based on gender, age, education level, number of festival participations, frequency of participation in recreational sports activities, city of participation, and sport discipline. Regarding recreational flow experience, no significant differences were observed between groups based on gender, age, number of participations, frequency of participation in recreational sports activities, city of involvement, and sport discipline. However, a statistically significant difference was found ($p>0.05$) for the education level variable, favoring participants with a high school education or lower. A moderate (0.445), positive, and statistically significant correlation ($p<0.001$) was identified between the perceived importance scale and the recreational flow experience scale. These findings indicate that sport event organizers may be able to provide participants with a higher recreational flow experience by increasing participants' perceived importance of the events.

Key Words: Perceived Importance, Recreational Flow Experience, Sports, Local Government, Festival

Özet

Bu çalışmada, rekreasyonel spor organizasyonlarında algılanan önem ile rekreasyonel akış deneyimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma nicel model ile tasarlanmıştır. Veri toplama aracı toplamda üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar; araştırma ekibinin oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu, Buning and Gibson (2016)'ın geliştirdiği, Arslan and Doğu (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanan üç alt boyutu bulunan Algılanan Önem Ölçeği ve Ayhan et al. (2020) tarafından geliştirilen tek boyutlu Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği'dir. Araştırma verileri, 2024 yılında 50.'si düzenlenen Uluslararası Arhavi Kültür ve Sanat Festivali kapsamında gerçekleştirilen yarışmalara (Futbol, sokak basketbolu, plaj voleybolu ve tenis) katılım gösteren sporculardan ($n=149$) yüz yüze gözlem altında anket tekniği ile elde edilmiştir. Toplanan verilerin analizinde, SPSS 26 istatistik programı marifetiyle, non-parametrik testlerden olan Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman korelasyon testleri kullanılmıştır. Analizler neticesinde; festival spor etkinliklerine katılım gösterenlerin algıladıkları önem düzeylerinin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, festivale katılım sayısı, rekreasyonel spor etkinliklerine katılım sıklığı, katılımın gerçekleştiği şehir ve branş değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi açısından; cinsiyet, yaş, katılım sayısı, rekreasyonel spor faaliyetlerine katılım sıklığı, katılım sağlanan şehir ve branş açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde fark bulunmazken, eğitim düzeyi değişkeni için ise lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılar lehine gruplar arasında anlamlı düzeyde ($p<0.05$) fark bulunmaktadır. Algılanan önem ölçeği ve alt boyutları ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı olarak ($p<0.001$) orta düzeyde (0.445) pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular, spor etkinliği organizatörlerinin, katılımcıların etkinliklere ilişkin algıladıkları önem düzeyini artırarak, onlara daha yüksek bir rekreasyonel akış deneyimi sağlayabileceklerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Önem, Rekreasyonel Akış Deneyimi, Spor, Yerel Yönetim, Festival

1. INTRODUCTION

With the trade union movements that developed due to the Industrial Revolution and the increasing value given to human rights globally, leisure time has become important for individuals (Gershury, 2000, p. 8). Leisure time is the activities that people willingly engage in, either individually or in a group, outside the period they allocate to work and their compulsory needs, to protect their physical or mental health and to achieve satisfaction by experiencing a sense of pleasure in this process, and is generally described by the term “recreation” (Karaküçük, 2014, pp. 52-66). Sport has an important place in people's leisure time, and it is one of the most preferred types of activity (Iulian-Doru et al., 2013, p. 1091). Sport has become a universal phenomenon thanks to established institutions that allow active or passive participation as an individual or a team, include elements of competition and entertainment, and take place from local to international levels. In this process, sport offers attractive recreational activities as well as being a professional field of study (Çeyiz & Özbek, 2014, p. 493).

Individuals can experience a range of emotions, including happiness, social connection, health, and competition, by engaging in sports activities during their leisure time (Berg et al., 2015; Öntürk, 2022). Additionally, participating in recreational sports allows individuals to get away the sedentary lifestyle and stress associated with technological advancements and urban living, thereby enhancing their psychological well-being and alleviating daily concerns (Kılıç & Hepsert, 2022; Mannell, 2007, p. 114). Recognizing the comfort that recreation brings to human life, local governments develop policies aimed at leisure activities and integrate these into the cultural fabric of the city by assuming social responsibility through the creation of recreational areas and services (Zengin & Öztaş, 2008). As allowed by law, municipalities can build and manage sports facilities, start sports teams, and assist regional athletes or sports organizations. Furthermore, they can provide public services by organizing sports-related events at various levels.

In contemporary society, festivals have emerged as a significant area of activity for municipalities (Alptürker & Alptürker, 2021). Traditionally, festivals encompass cultural and artistic activities, as well as sporting competitions (www.festivall.com, 2024). The sporting competitions organized within these festivals attract public attention and elicit both active and passive participation (Arhavi Municipality, 2023a; Hürhaber Gazetesi, 2018). In conclusion, participants attribute significance to the festival and sports events and generally exhibit behaviors consistent with the importance they perceive (Çelik-Oğuz & Özbek, 2019, p. 98). Perceived importance refers to the emotions, interests, or values that individuals associate with objects or abstract concepts (Chen & Petrick, 2014). For instance, in the context of health behavior, perceived importance may indicate how much an individual values the benefits of specific health-related actions, such as exercising or maintaining a healthy diet (Leung, 2013). Factors influencing the perceived importance of sporting organizations may include individual preferences for the event, the event's location, and travel styles (Arslan & Doğu, 2020). The level of importance attributed to recreational activities may be related to the scope, quality, and image of the event, as well as the emotional states experienced by individuals during the event. The flow theory, which was put forth by Mihaly Csikszentmihalyi in 1975, is one of the theories and models used in the literature to explain these relationships (Csikszentmihalyi, 1975). In this model, it is especially stressed that flow can be experienced during leisure activities. Flow theory is described as a complex state of experience that promotes intrinsic motivation and is known to facilitate varying degrees of flow experiences in daily life (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).

In a state of flow, individuals feel pleasure and happiness from the activities they engage in, making their experiences enjoyable and prompting them to repeat these activities frequently (Şahin & Karahan, 2021, p. 1319). Consequently, flow theory plays a crucial role in recreational activities that help individuals alleviate their daily troubles, highlighting the significance of both the quantity and quality of services offered in this domain. The importance attributed to recreational sports activities can enhance the organization, making it more satisfying and enjoyable for participants. As the perceived significance of sports organizations increases, the likelihood of individuals' continued participation and re-engagement may also rise (Backman, 1987). In this context, it can be said that the level of importance that recreational activity participants give to the organization may be related to the flow experience they experience (Kim & Thapa, 2018). As a matter of fact, there is no study in the literature examining the relationship between the perceived importance of sport organizations and recreational flow experience. However, it is seen that these two variables are the subject of separate studies (Bozkır, 2021; Demirel et al., 2022; Wagner et al., 2003). In this case, examining the possible relationship between the importance perceived by the participants of multi-branch sports competitions and their recreational flow experience can provide important information for both event organizers and scientific studies in the field of sport and recreation management. In this context, some characteristics of the participants of the event, which includes competitions in different branches, may be

important in terms of perceived importance and recreational flow experience. Therefore, individual differences such as gender, age, education level (Q1, Q2, and Q3), number of participations in the festival sport activity (Q4), frequency of participation in recreational sport activities (Q5), province of participation (Q6), and branch (Q7) of the sport activity participants may be related to perceived importance and flow experience. In addition, participants who attribute a high level of importance to the festival sport activity may tend to focus more on the activity and find themselves in the flow. Therefore, the perceived importance level of the sport organization may be a factor affecting the recreational flow experience of festival sport event participants (Q8).

Based on these circumstances, the primary hypothesis of this study examines the relationship between the perceived importance of festival sport organizations and the recreational flow experience. Therefore, this study aims to investigate the connection between these two concepts.

1.1. Literature Review

The issue of perceived importance is a topic analyzed across various fields within the social sciences and is also the subject of research in the field of sports. In studies conducted outside of Turkey, Wójcicki et al. (2013) investigated the level of importance attributed to physical activity by older women. Ko et al. (2011) explored the perceived significance of sports management competencies among academics and practitioners. Kuczka and Treasure (2005) examined the relationship between motivational climate, self-efficacy, and perceived importance in competitive sports. Additionally, Cuskelly and Auld (1991) analyzed the selected job responsibilities and perceived importance levels of sport and recreation managers. In Turkey, Bozkır (2021) studied the perceived importance of cycling athletes' participation in organizations concerning various variables. Numerous studies have also been conducted on recreational flow experiences in Turkey and other countries. Wagner et al. (2003) investigated flow experiences in surfing, while Cheng and Lu (2015) examined the relationship between recreational participation in surfing activities, flow experiences, and well-being. Jones et al. assessed the validity of flow experiences in whitewater kayaking. In Turkey, Demirel et al. (2022) explored flow experiences and leisure interests among individuals playing tennis for recreational purposes. Yazıcı et al. (2023) investigated the recreational flow experiences of skiing participants, and Kül-Avan et al. (2022) studied the recreational flow experiences of curling participants. When reviewing the current literature, it is observed that recreational flow experience and perceived importance have been studied independently, yet no research has been conducted to examine the relationship between these two concepts.

1.2. Relationship Between Sports Organizations and Perceived Importance

Sport tournaments are events organized at various levels, ranging from local to international, and can include single or multiple sports competitions with a competitive element (Erdal, 2012). Perceived importance reflects the value that individuals assign to themselves, their work, or an organization (Kent, 2007). Participants who perceive high levels of importance tend to be highly motivated (Tsai & Tai, 2002) and report greater satisfaction with their participation (Bozman et al., 2016; Sun et al., 2022). Conversely, low perceived importance may lead to decreased effort, an increased intention to quit, and weakened team dynamics. Furthermore, as perceived importance rises, the quality of service that participants expect from the organization also increases (Aslan & Doğu, 2020). The relationship between sport organizations and perceived importance is critical for the participation and performance of athletes, coaches, and other stakeholders in sports activities. Therefore, sports organizers should develop strategies to enhance participants' perceived importance.

1.3. The Relationship Between Flow Theory and Recreation

Flow theory describes a state in which an individual becomes fully focused in an activity, losing track of time while experiencing enjoyment and satisfaction (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Recreation, conversely, encompasses activities in which individuals engage during their leisure time to develop personally, socialize, and have fun (Leitner & Leitner, 2012). The interplay between flow theory and recreation suggests that individuals can experience flow during recreational activities, which in turn enhances their quality of life, happiness, and performance (Cheng & Lu, 2015). Factors influencing the relationship between flow experiences and recreation may include variables such as gender, age, education level, frequency of participation, location of participation, and sports history (Yazıcı et al., 2023). In this context, considering that sports activities represent a significant domain of recreational leisure, it can be

said that a relationship may exist between participants' perceived importance of sports organizations and their flow experiences, warranting further investigation.

1.4. International Arhavi Culture and Art Festival

The 50th International Arhavi Culture and Art Festival, which was first organized in 1973, took place in 2024. The festival features a variety of socio-cultural activities, with one of the key categories being sports competitions (festival.arhavi.bel.tr, 2024). These competitions include events in football, tennis, beach volleyball, athletics, and street basketball. The festival activities are coordinated by the Arhavi District Municipality of Artvin, located in one of the Eastern Black Sea provinces, in collaboration with other local institutions (Arhavi Municipality, 2019). Participants from local, regional, national, and international backgrounds are welcome to join the event. Participation in the sports competitions is voluntary, and the local administration plans the events, with awards presented to the winning teams and athletes (Arhavi Municipality, 2023b).

2. METHOD

2.1. Research Model

This study employed a relational survey model to examine the relationship between perceived importance and recreational flow experience within the context of recreational sport organizations. The primary purpose of the relational survey model is to reveal the variations among two or more variables (Büyüköztürk, 2014). Additionally, this model evaluates situations that have been experienced in the past or are currently ongoing in their present state (Karasar, 2019).

2.2. Research Group

The study group for this research was composed of participants selected using the purposive sampling technique. Only individuals aged 18 and older who participated in the sporting competitions at the 50th International Arhavi Culture and Art Festival were included in the study. Data were collected from a total of 172 participants; however, 23 survey forms that were incomplete or incorrectly filled out were excluded from the analysis. Consequently, the research group consisted of 149 individuals over the age of 18 who engaged in sports activities at the International Arhavi Culture and Art Festival, which was organized for the 50th time by the Arhavi District Municipality of Artvin Province in 2024. Among the research group, 87.9% were male, 38.3% were aged 26 or older, 71.1% were university graduates, 52.3% participated in two or more sports activities during the festival, 63.8% engaged in recreational activities two or more times a year, 83.9% attended the festival from Artvin Province, and 38.3% participated in the football event.

Table 1. The distribution of personal information among the participants in the research group.

Variables	Groups	n	(%)
Gender	Female	18	12.1
	Male	131	87.9
	Total	149	100
Age	18-21	42	28.2
	22-25	50	33.6
	26 and up	57	38.3
	Total	149	100
Education Level	High school and lower	43	28.9
	Associate's degree and higher	106	71.1
	Total	149	100
Festival Sports Event Participation Frequency	First time	71	47.7
	Two or more	78	52.3
	Total	149	100
Recreational Event Participation Frequency	Once a year	54	36.2
	Twice a year or more	95	63.8
	Total	149	100
Province Participating in Sports Event	Artvin	125	83.9
	Other Provinces	24	16.1
	Total	149	100

Branch	Street Basketball	33	22.1
	Tennis	24	16.1
	Beach Volleyball	35	23.5
	Football	57	38.3
	Total	149	100

2.3. Data Collection Tools

The data were collected using a comprehensive data collection tool consisting of three parts. The first part includes a personal information form. The second part measures the Perceived Importance Scale (PIS), developed by Buning and Gibson (2016), which underwent a Turkish validity and reliability study conducted by conducted a Turkish validity and reliability study by Arslan and Doğu (2020) and has a three-factor structure, was used in order to determine the importance of sport-related individuals in participating in sportive activities. The answers given to the five-point Likert-type measurement tool are calculated as “Strongly Disagree” 1 point, “Disagree” 2 points, “Undecided” 3 points, “Agree” 4 points and “Strongly Agree” 5 points. The Event Preference (EP) dimension of the PIS consists of 17 items, the Destination Preference (DP) dimension consists of 9 items, and the Travel Style Preference (TSP) dimension consists of 11 items, totaling 37 items in total. In the last part of the data collection tool, there is a single-factor and 9 items, Likert-type Recreational Flow Experience Scale (RFES) developed by Ayhan et al. (2020), ranging from 1 for “Strongly disagree” to 7 for “Strongly agree”. There are no reverse items in both measurement tools. Information on the reliability coefficients (Cronbach Alpha) of the scales in the data collection tool is shown in Table 2.

Table 2. Cronbach Alpha Confidence Coefficients of Measurement Instruments

Measurements	Original Score (	Current Score (
Perceived Importance Scale (PIS)	0.89	0.95
Event Preference (EP)	0.78	0.89
Destination Preference (DP)	0.84	0.88
Travel Style Preference (TSP)	0.78	0.90
Recreational Flow Experience Scale (RFES)	0.89	0.87

As shown in Table 2, the reliability coefficients for the PIS and its sub-dimensions—EP, DP, and TSP—are 0.95, 0.89, 0.88, and 0.90, respectively. The reliability coefficient for the single-factor structure of the RFES is 0.87. Comparing these values with those reported in the original measurement tools, it is evident that the PIS, its sub-dimensions, and the RFES demonstrate adequate reliability (Nunnally, 1978)

2.4. Data Collection Process

The data collection tool utilized in this research was administered exclusively to participants involved in sports competitions, specifically in football, tennis, beach volleyball, and street basketball, organized as part of the 50th International Arhavi Culture and Arts Festival held in 2024. Data were gathered using a survey technique through direct observation in the event areas.

2.5. Data Analysis

The research data were transferred to the SPSS v.26 statistical program. Initially, frequency, arithmetic mean, standard deviation values, and reliability coefficients were examined. Subsequently, Shapiro-Wilk values were assessed to determine the normality of the data. It was found that the p-values for both measurement tools (including sub-dimensions) were significant at least at the 0.05 level, leading to the decision to apply non-parametric tests (Tabachnick & Fidell, 2018). Accordingly, the Mann-Whitney U test was utilized for independent variables with two groups, the Kruskal-Wallis test for independent variables with three or more groups, and the Spearman correlation test was employed to measure the relationship between dependent variables. The results of the correlation test were interpreted at a significance level of at least 0.05; values between 0.70 and 1.00 were considered high, 0.30 to 0.69 as medium, and 0.00 to 0.29 as low (Büyüköztürk, 2020).

2.6. Ethical Aspect of the Research

Approval for the ethical compliance of the research and the data collection tools utilized in the study was obtained from the Karabük University Social and Human Sciences Research Ethics Board (2023/06, Decision No: 15). Written permissions were obtained from the researchers who developed the data collection tools used in the study. Participants were informed about the research topic during the data collection process, and their consent for voluntary participation was obtained in writing. The purpose of the study was communicated to the participants through the data collection tool, and they were made aware that participation was voluntary and that they could discontinue completing the questionnaire at any time. Additionally, written permission was secured from Arhavi Municipality to collect data from participants in the festival event areas.

3. FINDINGS

In this section of the paper, we present the results of the analyses related to the Perceived Importance Scale (PIS) and its sub-dimensions: Event Preference (EP), Destination Preference (DP), Travel Style Preference (TSP), and Recreational Flow Experience Scale (RFES) scores.

When the scores obtained by the participants from the PIS were analyzed, it was found that the mean of the total scale was ($\bar{x}=3.63$) in the EP sub-dimension ($\bar{x}=3.63$), in the DP sub-dimension ($\bar{x}=3.75$), and in the TSP sub-dimension ($\bar{x}=3.53$). On the other hand, it was determined that the mean score obtained by the participants from the single-factor structure RFES was ($\bar{x}=6.17$). The participants' lowest score ($\bar{x}=1.51$) and highest score ($\bar{x}=5.00$) on the PIS was 5.00, while their lowest score ($\bar{x}=2.67$) and highest score ($\bar{x}=7.00$) on the RFES was 7. Table 2 presents the minimum, maximum, mean, and standard deviation values for the PIS, its sub-dimensions, and the RF.

Table 2. Distribution of Scale Scores (PIS and its sub-dimensions and RFES)

Measurements	Item Count	N	Min.	Max.	($\bar{x}$)	sd
PIS	37	149	1.51	5.00	3.63	0.82
EP	17	149	1.59	5.00	3.63	0.83
DP	11	149	1.22	5.00	3.75	0.89
TSP	9	149	1.00	5.00	3.53	1.02
RFES	9	149	2.67	7.00	6.17	0.93

The results of the Mann-Whitney U test for the gender variable indicate that there is no statistically significant difference between the scores obtained by female and male participants on the total scale, as well as the sub-dimensions of the PIS and the RFES scale (Q1).

Table 3. Mann-Whitney U results of PIS and its sub-dimensions and RFES scores by gender.

Measurements	Gender	N	Rank Mean	Rank Total	U	p
PIS	Female	18	64.5	1161.0	990.000	0.271
	Male	131	76.4	10014.0		
EP	Female	14	71.8	1292.5	1121.500	0.738
	Male	125	75.4	9882.5		
DP	Female	14	63.9	1149.5	978.500	0.242
	Male	125	76.5	10025.5		
TSP	Female	14	61.9	1113.5	942.500	0.168
	Male	125	76.8	10061.5		
RFES	Female	14	72.7	1309.0	1138.000	0.808
	Male	125	75.3	9866.0		

The results of the Kruskal-Wallis test for the age variable indicated that there was no statistically significant difference between the scores obtained from the total PIS scale, its sub-dimensions, and the RFES scale (Q2).

Table 4. Kruskal-Wallis test results of PIS and its sub-dimensions and RFES scores in terms of age variable

Measurements	Age	N	Rank Mean	Sd	X ²	p
PIS	18-21	42	80.00	2	0.972	0.615
	22-25	50	74.96			
	26 and up	57	71.35			
EP	18-21	42	80.65	2	1.178	0.555
	22-25	50	74.63			
	26 and up	57	71.16			
DP	18-21	42	73.75	2	0.851	0.653
	22-25	50	79.47			
	26 and up	57	72.00			
TSP	18-21	42	83.42	2	2.238	0.327
	22-25	50	72.03			
	26 and up	57	71.40			
RFES	18-21	42	78.07	2	1.998	0.368
	22-25	50	79.50			
	26 and up	57	68.79			

According to the Mann-Whitney U test results presented in Table 5, the scores obtained from the PIS total scale and its sub-dimensions by the participants with a high school education or lower do not differ significantly from those of participants with an associate degree or higher. However, the scores obtained from the RFES scale show a statistically significant difference in favor of participants with a high school education or lower (Q3).

Table 5. Mann-Whitney U results of PIS and its sub-dimensions and RFES scores according to educational level.

Measurements	Education Level	N	Rank Mean	Rank Total	U	p
PIS	High school and lower	43	81.12	3488.00	2016	0.270
	Associate's degree and higher	106	72.52	7687.00		
EP	High school and lower	43	80.36	3455.50	2048.5	0.334
	Associate's degree and higher	106	72.83	7719.50		
DP	High school and lower	43	80.99	3482.50	2021.5	0.280
	Associate's degree and higher	106	72.57	7692.50		
TSP	High school and lower	43	81.27	3494.50	2009.5	0.258
	Associate's degree and higher	106	72.46	7680.50		
RFES	High school and lower	43	85.73	3686.50	1817.5	0.050*
	Associate's degree and higher	106	70.65	7488.50		

p<0.05*

Table 6 presents the results of the Mann-Whitney U test conducted on the frequency of participants' involvement in the festival sports event. The findings indicate that the total scores of the PIS scale, as well as its sub-dimensions, and the RFES scale scores for individuals who participated in the event for the first time do not differ statistically from those who participated two or more times (Q4).

Table 6. Mann-Whitney U test results of PIS and its sub-dimensions and RFES scores in terms of frequency of participation in festival sport activity

Measurements	Frequency of Participation	N	Rank Mean	Rank Total	U	p
PIS	First time	71	77.46	5499.50	2594.50	0.507
	Two or more	78	72.76	5675.50		
EP	First time	71	77.61	5510.50	2583.50	0.481
	Two or more	78	72.62	5664.50		
DP	First time	71	75.20	5339.00	2755.00	0.957
	Two or more	78	74.82	5836.00		
TSP	First time	71	77.83	5526.00	2568.00	0.444
	Two or more	78	72.42	5649.00		
RFES	First time	71	77.06	5471.50	2622.50	0.572
	Two or more	78	73.12	5703.50		

The results of the Mann-Whitney U test, conducted to compare the frequency of participants' engagement in recreational sports activities, indicated that the total scores of the PIS scale, along with its sub-dimensions, and the RFES scale scores for individuals who participated once a year and those who participated two or more times a year did not differ statistically significantly (Q5).

Table 7. Mann-Whitney U test results of PIS and its sub-dimensions and RFES scores in terms of frequency of participation in recreational sport activities

Measurements	Frequency of Participation	N	Rank Mean	Rank Total	U	p
PIS	Once a year	54	71.24	3847	2362.000	0.423
	Twice a year or more	95	77.14	7328		
EP	Once a year	54	70.85	3826	2341.000	0.376
	Twice a year or more	95	77.36	7349		
DP	Once a year	54	72.48	3914	2429.000	0.590
	Twice a year or more	95	76.43	7261		
TSP	Once a year	54	70.93	3830	2345.000	0.384
	Twice a year or more	95	77.32	7345		
RFES	Once a year	54	78.84	4257,5	2357.500	0.405
	Twice a year or more	95	72.82	6917,5		

When analyzing the Mann-Whitney U test results for the city variable regarding participants in the festival activity presented in Table 8, it is evident that the means obtained from the PIS total scale, its sub-dimensions, and the RFES scale for participants from Artvin and those from other cities do not differ statistically significantly (Q6).

Table 8. Mann-Whitney U results of PIS and its sub-dimensions and RFES scores in terms of city variable

Measurements	Province	N	Rank Mean	Rank Total	U	p
PIS	Artvin	125	76.60	9575.5	1299.500	0.300
	Other	24	66.65	1599.5		
EP	Artvin	125	75.25	9406.0	1469.000	0.873
	Other	24	73.71	1769.0		
DP	Artvin	125	77.87	9733.5	1141.500	0.064
	Other	24	60.06	1441.5		
TSP	Artvin	125	76.74	9593.0	1282.000	0.259
	Other	24	65.92	1582.0		
RFES	Artvin	125	75.86	9482.5	1392.500	0.573
	Other	24	70.52	1692.5		

According to the results of the Kruskal-Wallis test regarding the sport branch of participation, the averages obtained from the total PIS scale, its sub-dimensions, and the RFES scale for the branch variable did not differ statistically significantly (Q7).

Table 9. Kruskal-Wallis test results of PIS and its sub-dimensions and RFES scores in terms of sport branch of participation

Measurements	Branch	N	Rank Mean	Sd	X ²	p
PIS	Street Basketball	33	76.98	3	2.300	0.513
	Tennis	24	62.79			
	Beach Volleyball	35	77.93			
	Football	57	77.19			
EP	Street Basketball	33	72.86	3	0.993	0.803
	Tennis	24	68.94			
	Beach Volleyball	35	75.01			
	Football	57	78.78			
DP	Street Basketball	33	73.32	3	4.078	0.253
	Tennis	24	60.90			
	Beach Volleyball	35	83.50			
	Football	57	76.69			
TSP	Street Basketball	33	81.35	3	3.759	0.289
	Tennis	24	61.21			
	Beach Volleyball	35	80.36			
	Football	57	73.84			
RFES	Street Basketball	33	82.59	3	5.741	0.125
	Tennis	24	61.52			
	Beach Volleyball	35	84.26			
	Football	57	70.60			

The results of the Spearman correlation analysis conducted to determine the relationship between perceived importance and recreational flow experience indicate a statistically significant moderate positive correlation between the total scale scores of the Recreational Flow Experience Scale (RFES) and the Perceived Importance Scale (PIS) ($r=0.445$; $p<0.001$). This correlation is also evident in its sub-dimensions. (EP) ($r=0.373$; $p<0.001$), (DP) ($r=0.447$; $p<0.001$), (TSP) ($r=0.423$; $p<0.001$) (Q8).

Table 10. Spearman correlation analysis results for PIS and its sub-dimensions and RFES scores of the participants

Variables	PIS	EP	DP	TSP
RFES	,445*	,373*	,447*	,423*
p	0,000	0,000	0,000	0,000

$p<0.001^*$

4. DISCUSSION AND CONCLUSION

The data for this research, which examines the relationship between the perceived importance of sports organizations and the recreational flow experience, were obtained from participants in the sporting events organized as part of the 50th International Arhavi Culture and Art Festival held in 2024. A total of 149 athletes participated in the study, yielding a mean score of 3.63 for the Perceived Importance Scale (PIS) (Sub-dimensions: 3.63 for EP; 3.75 for DP and 3.53 for TSP). These results are comparable to the average values reported by Bozkır (2021) for EP (3.88), DP (3.64), and TSP (3.50) in a study on organizational commitment among cyclists. In his study on the organizational participation of cycling athletes. The average score obtained by participants on the Recreational Flow Experience Scale (RFES) was 6.17, which is notably high considering that the maximum possible score on the scale is 7. When the studies in the literature are examined; Yazıcı et al. (2023, p. 38) obtained a mean score above 6 in a study on skiers, Kül-Avan et al. (2022, p. 5) obtained a mean score close to 6 in a study on curling participants, Yapılı (2022) obtained a mean score of 6.30 in a study on individuals using bicycles for recreational purposes, Ekinci (2023) obtained

a mean score of 5.84 for outdoor nature sports participants. It can be said that the studies in the literature are similar to the average scores of athletes participating in the festival sports activities.

In terms of gender variable (Q1), no significant difference was found between the mean scores of the PIS total scale and sub-dimensions and RFES scores of the participants. There may be several reasons why no significant differences were found between the groups in terms of perceived importance. For instance, the multi-disciplinary nature of the event and the extended duration of the sports competitions might have led both male and female participants to attribute greater importance to the event. Furthermore, the event's long-standing and traditional history may have contributed to the lack of differences between the groups. However, Bozkır (2021), in his study on a cycling event, found that female participants exhibited a higher level of perceived importance compared to their male participants. The discrepancy between this study and Bozkır (2021) findings may stem from the distinction between multi-disciplinary and single-disciplinary events. The lack of intergroup differences regarding the gender variable in the context of RFES may be due to the competitive nature of the festival's sports competitions, which might generate a similar flow experience for both men and women. Looking at the literature, in the study conducted by Yapılı (2022) on cycling athletes, no difference was found between the groups. Yazıcı et al. (2023) on ski athletes and Ekinci (2023) on participants of outdoor sports activities found that male participants experienced higher flow experience in their studies, while Kül-Avan et al. (2022) on curling athletes and Chang (2017) on retirees participating in leisure activities found that female participants experienced higher flow experience in their studies. It can be said that the types of activities participated in may be determinative in the emergence of these differences.

When examining the scores obtained from the scales in relation to the age variable (Q2), no significant differences were found between the mean scores of the PIS total scale, its sub-dimensions, and the RFES. The relationship between perceived importance and age has been the subject of research in various fields. For instance, Kekolahti et al. (2015) identified a significant level of linearity between the perceived importance of communication services and the age variable. Similarly, another study found that age is an important factor in project team management (Chipulu et al., 2014). On the other hand, in the field of sports, Bozkır (2021) study reported no differences among various age groups in terms of the total PIS scale scores of participants in cycling events. The lack of variation in the age variable across groups regarding the PIS total scale and its sub-dimensions may be attributed to the fact that participants voluntarily engaged in the sports events; the majority of whom reside in the immediate vicinity, and they return to participate because the festival is a traditional event. The absence of differences in the age variable concerning the RFES may be due to the nature of the other sports activities, which, apart from tennis, fall under the category of team sports, with most participants being part of a team (Boyd et al., 2018). In the literature, Yazıcı et al. (2023) and Ekinci (2023) found that RFES scores were higher among younger participants. The inconsistency between the findings of this study and those reported in the literature may stem from the research groups participating in different types of activities.

Although the overall scale and sub-dimensions of the PIS show no statistically significant differences across education levels (Q3), the RFES scale indicates a significant difference ($p < 0.05$), with participants possessing a high school education or lower scoring higher. The lack of difference in scores between individuals with high school or lower education levels and those with at least a university-level education regarding the PIS and its sub-dimensions may be attributed to the long-standing nature of the activity. Furthermore, the participants' extensive knowledge about this activity, irrespective of their education level, could also be a contributing factor. Conversely, the significant difference favoring those with a high school education or lower in the RFES may stem from variations in time commitment, responsibilities, or lower stress levels. A review of the literature reveals that in studies conducted by Yapılı (2022) and Yazıcı et al. (2023), no differences were found between education levels and recreational flow experience. However, studies by Ekinci (2023) and Kül-Avan et al. (2022) observed differences among groups based on education level. The variability in results across different studies may be attributed to differences in branches and disciplines.

The mean scores of the PIS total scale, its sub-dimensions, and the RFES did not differ significantly based on the frequency of participation (Q4). The absence of significant differences among the groups regarding all measurement tools may be attributed to the fact that the activity was held for the 50th time, leading participants to possess a certain level of knowledge and attitude about the event. In contrast, Ekinci (2023) found that individuals who frequently participated in outdoor sports activities experienced a higher state of flow. Since outdoor sports activities are not conducted only once a year, unlike festival activities, this may

have contributed to differences among the groups concerning participation in recreational sports activities variable (Q5). The fact that there is no difference between the groups for PIS may be because the festival is traditionalized and the sports events have a certain recognition, and the fact that the RFES scores do not differ may be because the participants experience a high flow experience regardless of the frequency of participation since the festival sports competitions are a recreational activity. In contrast to this finding, Yapılı (2022) was found that users who participated in cycling festivals obtained more flow experience scores. The difference between these two studies may be since the festival in Arhavi is multi-disciplinary, or in other words, the cycling festival is single-disciplinary, and cycling participants have more passion for their discipline.

Upon evaluating the results for the participation province variable (Q6), no statistically significant differences were observed in the averages obtained from the total PIS scale, its sub-dimensions, and the RFES scale. This absence of differences across all scales may be attributed to several factors: participants traveling from other cities may originally be from Artvin, despite currently residing elsewhere; or, despite the festival context of the sporting events, participants may perceive the competitions as independent from the festival itself. This perception could influence the importance they attribute to the event and their flow experiences.

The results indicate that, for the variable related to the sport branch (Q7), the scores obtained by participants concerning the PIS and its sub-dimensions, as well as the RFES scale, do not differ significantly. The lack of variation among the groups in the overall PIS scale and its sub-dimensions may be attributed to the fact that the participants' sporting activities are organized under a single entity. Furthermore, the absence of a significant difference between the branches regarding the RFES may stem from the participants competing in a general context and concentrating on the competition itself, irrespective of the specific branch in which they are participating during the festival activity.

Analysis of the correlation between PIS and RFES (Q8) revealed a moderate, positive, and significant ($p < 0.001$) relationship between the total PIS scale and all its sub-dimensions and RFES. This finding suggests that as participants' perceived importance of festival sports events increases, their focus on competition increases, which may lead to a more intense flow experience. When the relationship between these two variables is considered within the framework of flow theory (Csikszentmihalyi et al., 2014), when an individual is completely absorbed in an activity, he/she loses awareness of time and the environment and experiences an intense sense of concentration and happiness. Therefore, the importance attributed to an activity can be associated with the individual finding the activity meaningful and believing in the value of participation. In this case, the individual focuses on the activity, intensifies their efforts, and thus achieves a balance between challenge and skill (Csikszentmihalyi, 2009, p. 83). This can be said to be valid for the research findings. It is seen that as the importance the participants attach to sports organizations increases, their recreational flow levels increase moderately. In addition, the fact that the location of the event is more accessible and reasonable for the participants may increase their flow experience (Collins & Potoglou, 2019). Besides this, it can be said that so it is easier to participate in the event in terms of location and travel preferences may cause participants to focus more on sporting competitions and thus increase their flow experiences (Liang et al., 2008; McCormack et al., 2006).

As a result, this study found that the perceived importance levels of participants in festival sports competitions did not differ based on gender, age, education level, number of festival participations, frequency of participation in recreational sports activities, or the city and branch of participation. Regarding the recreational flow experience, there were no differences among the groups concerning gender, age, number of participations, frequency of participation in recreational sports activities, or the city and branch of participation. However, a difference was observed in the education level variable, favoring participants with a high school education or lower. Additionally, a moderate and positive correlation was identified between the total scale scores of perceived importance levels, sub-dimension scores, and recreational flow experience scores.

According to these results, it can be concluded that if the organizers of sports competition events enhance the perceived importance of the event among participants by hosting higher-quality organizations, it may provide participants with a more immersive flow experience. This approach could encourage participants to attend future events and recommend them to others within their social circles. The festival event from which the research data was collected is organized at the district municipality level. Since sports activities can be offered as a public service, the municipalities' fulfillment of their duties and responsibilities, as

specified in relevant laws, in a more effective manner increases the satisfaction and happiness levels of local residents and those in surrounding areas. In this regard, the high average scores obtained by participants from the measurement tools indicate that they value festival sports activities and experience significant recreational flow. Consequently, local municipalities can enhance recreational sports organizations by prioritizing sports services, improving the quality of existing activities, and thereby elevating their overall service quality. Additionally, they can strengthen their organizational capacities in the field of sports. By organizing festivals, tournaments, or competitions that incorporate sports activities, municipalities can facilitate participants' experiences of recreational flow and contribute to the creation of a happier society.

5. RESEARCH LIMITATIONS AND RECOMMENDATIONS

The findings of this research are based on the opinions of 149 voluntary participants from the sports events organized as part of the 50th International Arhavi Culture and Art Festival. The limited number of participants represents a significant limitation of this study. The voluntary nature of participation and the data collection process during the festival posed additional challenges. Therefore, future research should explore the relationship between perceived importance and recreational flow in multi-sport events with a larger participant pool. Furthermore, it is advisable for researchers to assess the perceived importance and recreational flow experiences of participants in recreational sports events by examining other dependent and independent variables that may be relevant. A notable finding of this study is the moderately positive correlation between perceived importance and recreational flow experience. This insight suggests that event organizers should consider implementing strategies to enhance the perceived significance of festival sporting events for participants.

6. CONFLICT OF INTEREST AND ETHICS COMMITTEE APPROVAL

Conflict of interest: *There isn't conflict of interest among the authors.*

Financial support: *There isn't financial support was reported by the authors.*

Ethics Approval: *The authors declare that the article complies with national and international research and publication ethics. In case of a contrary situation, the **Journal of Sport and Recreation Research** has no responsibility, and all responsibility belongs to the authors of the article.*

Ethics Committee Approval: *This study was prepared with the approval of Karabük University Social and Human Sciences Ethics Committee (Decision number: 15 Session no: 2023/06).*

Informed Consent: *Informed consent was obtained for the voluntary participation of the participants.*

7. REFERENCES

- Alptürker, İ. G., & Alptürker, H. (2021). The role of festivals in transporting local culture from tradition to the future. *MANAS Journal of Social Studies*, 10, 1409-1422. <https://doi.org/10.33206/MJSS.797288>
- Arhavi Municipality. (2019, 4). *Arhavi festival football tournament started*. Retrieved 31.08.2024 from <https://arhavi.bel.tr/festival-komitesi-ilk-toplantisini-yapti/>
- Arhavi Municipality. (2023a, 7). *Arhavi festival football tournament started*. Retrieved 31.07.2024 from <https://arhavi.bel.tr/arhavi-festivali-futbol-turnuvasi-basladi/>
- Arhavi Municipality. (2023b, 8). *The festival's day 5 programme included off-road games, children's animation shows and football tournament finals*. Retrieved 31.08.2024 from <https://arhavi.bel.tr/festivali-5-gun-gunduz-programinda-off-road-oyunlari-cocuk-animasyon-gosterileri-ile-futbol-turnuvasi-finalleri-vardi/>
- Arslan, A., & Doğu, G. A. (2020). The Turkish adaptation of perceived importance scale: The validity and reliability study. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18, 104-113. <https://doi.org/https://doi.org/10.33689/spormetre.593947>
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation. *International Journal of Human Sciences*, 17(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6105>
- Backman, S. J. (1987). Activity loyalty and recreation participation: A conceptual perspective. *Visions in Leisure and Business*, 5(4), 30-36.
- Berg, B. K., Warner, S., & Das, B. M. (2015). What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity. *Sport Management Review*, 18(1), 20-31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.09.005>

- Boyd, J. M., Schary, D. P., Worthington, A. R., & Jenny, S. E. (2018). An examination of the differences in flow between individual and team athletes. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 78(1), 33-40.
- Bozkır, A. (2021, 5). *Bisiklet sporcularının organizasyonlara katılımdaki algılanan önem değerlendirmesinin değişkenler açısından incelenmesi: Erciyes MTB Yarışları ve Erciyes Yüksek İrtifa Kampı bisiklet spor kulüpleri örneği* Lale Oralöglü International Congress On Culture, Arts And Multidisciplinary Studies, Ankara.
- Bozman, C. S., Patil, V. H., Kurpis, L. V., & Lehman, K. (2016). Community sport social benefits: A basis for continuous improvement. *Athens Journal of Sports*, 3(2), 129-142. <https://doi.org/https://doi.org/10.30958/ajspo.3-2-3>
- Buning, R. J., & Gibson, H. J. (2016). Exploring the trajectory of active-sport-event travel careers: A social worlds perspective. *Journal of Sport Management*, 30(3), 265-281.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (20 ed.). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum. In (27 ed., pp. 1-224): Pegem Akademi.
- Chang, H. H. (2017). Flow experience in the leisure activities of retirees. 40, 401-419. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1379163>
- Chen, C.-C., & Petrick, J. (2014). The Roles of perceived travel benefits, importance, and constraints in predicting travel behavior. *Journal of Travel Research*, 55(4), 509-522. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0047287514563986>
- Cheng, T. M., & Lu, C. C. (2015). The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 20(1), 1486-1504. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10941665.2014.999099>
- Chipulu, M., Ojiako, U., Gardiner, P., Williams, T., Mota, C., Maguire, S., Shou, Y., Stamati, T., & Marshall, A. (2014). Exploring the impact of cultural values on project performance: The effects of cultural values, age and gender on the perceived importance of project success/failure factors. *International Journal of Operations & Production Management*, 34(3), 364-389.
- Collins, A., & Potoglou, D. (2019). Factors influencing visitor travel to festivals: challenges in encouraging sustainable travel. 27, 668-688. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09669582.2019.1604718>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Play and intrinsic rewards* (Vol. 15). Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins. <https://books.google.com.tr/books?id=epmhVuaaoK0C>
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 227-238). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>
- Cuskelly, G., & Auld, C. J. (1991). Perceived importance of selected job responsibilities of sport and recreation managers: An Australian perspective. *Journal of Sport Management*, 5, 34-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsm.5.1.34>
- Çelik-Oğuz, S., & Özbek, V. (2019). Factors affecting destination loyalty: Bicycle Tourism and the example of the Burhaniye Bicycle Festival. *International Review of Economics and Management*, 6(2), 84-102. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iremjournal/issue/36428/500613>
- Çeyiz, S., & Özbek, O. (2014). Globalization and sports interaction. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 487-495. <https://doi.org/https://doi.org/10.14486/IJSCS120>
- Demirel, M., Varol, F., Bozoğlu, M. S., Kaya, A., & Aksu, H. S. (2022). Flow Experience and Leisure Time Connectedness in Individuals Playing Recreational Tennis. *International Journal of Tourism and Social Research*(9), 54-66. <https://doi.org/https://doi.org/10.58455/cutsad.1135074>
- Ekinci, E. (2023). *The relationship among adventure seeking, FLOW experience and leisure satisfaction: A study on outdoor recreation participants* [Doctoral, Ankara University].
- Erdal, R. (2012). *Governance and organization in sports*. Bedral Yayıncılık.
- festival.arhavi.bel.tr. (2024). 50. International Arhavi Culture and Art Festival. Retrieved 02.09.2024 from
- Gershury, J. (2000). *Changing times: Work and leisure in postindustrial society*. Oxford University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/esr/19.2.235>
- Hürhaber Gazetesi. (2018, 7). *Festivalde turnuva ve yarışmalara ilgi yoğunluğunda*. Retrieved 15.08.2024 from <https://www.silivrihurhaber.com/festivalde-turnuva-ve-yarismalara-ilgi-yogundu-63742.html>

- Iulian-Doru, T., Vasilica, G., Maria, T., & Claudia-Camelia, B. (2013). Pilates principles-psychological resources for efficiency increase of fitness programs for adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 658-662. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.621>
- Karaküçük, S. (2014). *REKREASYON: Boş Zamanları Değerlendirme* (7 ed.). Gazi.
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel.
- Kekolahti, P., Karikoski, J., & Riikonen, A. (2015). The effect of an individual's age on the perceived importance and usage intensity of communications services—A Bayesian Network analysis. *Information Systems Frontiers*, 17(6), 1313-1333. <https://doi.org/10.1007/s10796-014-9502-9>
- Kent, M. (2007). The Oxford dictionary of sports science & medicine - "Cognitive learning. In
- Kılıç, Y., & Hepsert, S. (2022). Psychological Well-being in Sports. In İlimdar Yalçın & A. Bayram (Eds.), *Rekreasyon ve spor: Psikososyal alanlarda güncel yaklaşımlar* (pp. 163-178). İKSAD.
- Kim, M., & Thapa, B. (2018). Perceived value and flow experience: Application in a nature-based tourism context. 8, 373-384. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2017.08.002>
- Ko, L.-M., Henry, I., & Kao, J. C.-H. (2011). The perceived importance of sport management competencies by academics and practitioners in the cultural/industrial context of Taiwan. *Managing Leisure*, 16(4), 302-317. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13606719.2011.613628>
- Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 539-550. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.007>
- Kül-Avan, S., Şebin, K., Şebin, H., & Birinci, M. C. (2022). Investigation of recreational flow experiences of individuals participating in curling sport. *Anatolia Sport Research*, 3(3), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.29228/anatoliasr.31>
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2012). *Introduction to recreation and leisure* (4 ed.). Sagamore. www.sagamorepub.com
- Leung, Y. (2013). *Perceived benefits*. Springer. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1165
- Liang, Y., Illum, S. F., & Cole, S. T. (2008). Benefits received and behavioural intentions of festival visitors in relation to distance travelled and their origins. *International Journal of Event Management Research*, 4(1), 12-23. www.ijemr.org
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/04419057.2007.9674499>
- McCormack, G. R., Giles-Corti, B., Bultsara, M., & Pikora, T. J. (2006). Correlates of distances traveled to use recreational facilities for physical activity behaviors. In (Vol. 3, pp. 1-10): BioMed Central.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow theory and research*. Oxford Universities. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=6lyqCNBD6oIC&oi=fnd&pg=PA195&dq=flow+theory&ots=IOCdNIZbtX&sig=AwLK9XqEgRjdcCT9pMpa9fyPaW4&redir_esc=y#v=onepage&q=flow%20theory&f=false
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. Auflage.
- Öntürk, Y. (2022). Sports and socialization. In E. A. Uluç (Ed.), *Current approaches in sports* (pp. 53-63). Gazi Kitabevi.
- Sun, Q., Zhang, Y., & Wang, F. (2022). Relations of residents' knowledge, satisfaction, perceived importance and participation in emergency management: A case study in modern and old urban communities of Ningbo, China. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 76, 102997. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2022.102997>
- Şahin, F., & Karahan, M. O. (2021). The effect of flow experience on mobile game addiction and exploratory behavior: A study in the context of word-of-mouth marketing [The Effect of Flow Experience on Mobile Game Addiction and Exploratory Behavior: A Study in the Context of Word-of-Mouth Marketing]. *MANAS Journal of Social Studies*, 10(2), 1314-1331. <https://doi.org/10.33206/mjss.856922>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2018). *Using multivariate statistics*. Pearson Education. <https://lccn.loc.gov/2017040173>
- Tsai, W.-C., & Tai, W.-T. (2002). Perceived importance as a mediator of the relationship between training assignment and training motivation. *Personnel Review*, 3(2), 151-163. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/00483480310460199>
- Wagner, P., Beier, K., & Delaveaux, T. (2003). *Assessing flow in surfing – a comparison of competitive and recreational surfing* In 11th European Congress of Sport Psychology, Germany.

- Wójcicki, T. R., Szabo, A. N., White, S. M., Mailey, E. L., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2013). The perceived importance of physical activity: Associations with psychosocial and health-related outcomes. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 343-349. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.343>
- www.festivall.com. (2024, 2). *All festival categories*. Retrieved 07.08.2024 from <https://festivall.com.tr/kategoriler/>
- Yapılı, O. (2022). *The correlation between perceived freedom and flow experience in recreational cyclists* [Yayımlanmamış, Alanya Alaaddin Keykubat University]. Antalya.
- Yazıcı, M., Öz, R., Çakmak Yıldızhan, Y., & Sağır, M. (2023). Investigation of recreational flow experiences of individuals participating in ski sport. *Anatolia Sport Research*, 4(1), 34-43. <https://doi.org/https://doi.org/10.29228/anatoliasr.50>
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2008). Local governments and sports. *Journal of Social Policy Conferences*, 55, 49-78.



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Tarihi Bir Yolculuk: Nejdet Köktürk'ün Serbest Zaman Alanında Gerçekleştirdiği Araştırmaların İncelenmesi

A Historical Journey: Nejdet Köktürk's Research in The Field of Leisure

Erdoğan EKİNCİ[⊙]ABCDE

Artvin Çoruh Üniversitesi, Arhavi Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı

<https://orcid.org/0000-0002-6816-9393>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

[⊙]Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Erdoğan EKİNCİ, erdoganekinci@artvin.edu.tr

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Var/Yes

Özet

Bu araştırma, Nejdet Köktürk'ün serbest zaman kavramına yönelik gerçekleştirdiği araştırmaların içerik analizi yöntemiyle incelenmesini amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, Köktürk'ün 1946-1947 yılları arasında yayımladığı makaleler ele alınarak, bu yazılarda öne çıkan temalar ve kavramsal yapılar analiz edilmiştir. Araştırmada, Köktürk'ün Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, Fransa ve Japonya gibi farklı ülkelerdeki serbest zaman uygulamalarını karşılaştırmalı bir yaklaşımla incelediği ve her ülkenin sosyo-ekonomik yapısına uygun çözümler geliştirdiği tespit edilmiş, Serbest zamanın bireylerin zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkileri ile toplumsal refah ve kalkınma açısından taşıdığı öneme değinilmiştir. İçerik analizi bulguları, serbest zaman düzenlemelerinin çalışma süreleri, dini ve kültürel etkiler, ekonomik koşullar ve sosyal reformlar gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle sanayileşen toplumlarda artan serbest zaman ihtiyacına yönelik sosyal reformların, çalışan refahını artırma üzerindeki etkileri vurgulanmıştır. Sonuç olarak, serbest zamanın bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığını korumasının yanı sıra toplumsal kalkınma ve sosyal uyum açısından da kritik bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın, serbest zaman kavramının tarihsel gelişimine ışık tutarak günümüz uygulamalarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Serbest zaman, Nejdet Köktürk, serbest zaman tarihi*

Abstract

This study aims to analyze Nejdet Köktürk's research on the concept of leisure through the method of content analysis. The articles published by Köktürk between 1946 and 1947 were examined, and the prominent themes and conceptual frameworks in these writings were analyzed. It was found that Köktürk adopted a comparative approach in his examination of leisure practices in various countries such as the United States, the United Kingdom, France, and Japan, and developed solutions suited to the socio-economic structures of each country. The study highlighted the effects of leisure on individuals' mental, physical, and social development, as well as its significance for social welfare and development. The findings of the content analysis indicate that leisure arrangements are influenced by factors such as working hours, religious and cultural influences, economic conditions, and social reforms. Social reforms aimed at addressing the increasing need for leisure in industrialized societies, in particular, were emphasized for their positive impact on worker welfare. In conclusion, leisure plays a critical role not only in preserving individuals' mental and physical health but also in contributing to social development and cohesion. This research is expected to shed light on the historical development of the concept of leisure and offer insights into contemporary practices.

Key Words: *Leisure, Nejdet Köktürk, leisure history*

Extended Summary

Introduction and Aim: Leisure is a period that individuals can spend entirely according to their preferences and choices, outside of work, education, and other obligatory activities. This time offers individuals opportunities for physical and mental rest, socialization, engaging in hobbies, and personal development (Wearing, 1995). Throughout history, the definition, scope, and significance of leisure have varied across different cultures and societies. The Industrial Revolution, with the extension of working hours and changing living conditions, further emphasized the importance of leisure (Caruso, 2018).

From the earliest civilizations of the East and West until the 19th century, leisure was experienced only by a small and privileged segment of society (Crăciun & Lipan, 2020). However, the collapse of feudalism, advancements in science and technology, the spread of naturalistic education, and the emergence of new communication tools contributed to the wider dissemination of leisure activities across broader populations (Woody, 1957). This transformation played a critical role in making leisure accessible to wider segments of society, rather than being exclusive to elites. The first scientific studies on leisure began in Western Europe and North America in the late 19th and early 20th centuries. The separation of work and leisure became an important concept with industrialization and urbanization. Topics such as the regulation of working hours and how the working class utilized their leisure attracted the attention of social scientists (Hatcher, 1998). Early systematic scientific studies in this area were closely related to disciplines such as sociology and economics. Thorstein Veblen's 1899 publication, *The Theory of the Leisure Class*, is one of the pioneering works examining the relationship between leisure and social classes. In this work, Veblen explored how the upper classes used their leisure through "conspicuous consumption" (Rojek, 1995). From the 1920s onward, sociologists began conducting empirical research on leisure, with a focus on treating leisure as a social phenomenon rather than a moral issue (Zuzanek, 1991). Especially during the 1920s and 1930s in the United States, social scientists and psychologists examined the impact of leisure activities on individuals' quality of life, well-being, and social interactions (Ainsworth et al., 2007). Sociologists of the Chicago School made significant contributions to studying the effects of urbanization on leisure activities (Owens, 2012). Thus, the first scientific studies on leisure began in the late 19th and early 20th centuries in the West and developed as an interdisciplinary field. In Turkey, scientific studies on leisure began earlier than expected during the early years of the Republic. The participation of Vildan Aşır Savaşır in the 1936 II International World Leisure and Recreation Congress in Hamburg, Germany, increased interest in this field (Bericht, 1936). Additionally, Turkey's representation at the Work and Joy Congress held in Rome, Italy, in 1938 demonstrates how early this interest began (Republic of Turkey Presidential Archives, 1938). The journal *Çalışma* (Work), published by the Ministry of Labor between 1945-1949, is one of the significant publications on leisure in Turkey (Türkiye Sosyal Tarih Araştırma Vakfı, 2023). The journal was published with the aim of protecting workers' rights and contributing to the development of society, not only announcing legal regulations but also aiming to improve working life (Irmak, 1945). The article "The Issue of Best Utilizing Workers' Leisure" by Sait Kandan, published in the May 1946 issue, is recorded as the first article written on leisure in Turkey. Prof. Dr. Nermin Abadan's 1961 study titled "University Students' Leisure Activities" is considered the first research book on leisure in Turkey (And, 1972). Furthermore, the study conducted by the Higher Education Credit and Hostels Institution in 1967, titled "Evaluation of the Leisure of Students Residing in the Institution's Dormitories," is another important research in the field (Higher Education Credit and Hostels Institution, 1967). In addition, the "Leisure Evaluation Seminar" organized by the Public Health Education Committee in 1964 was the first scientific meeting on leisure in Turkey (Tezcan, 1977). In this context, Nejdet Köktürk holds an important place in the early stages of leisure studies in Turkey. Köktürk's education abroad and his international experience during his diplomatic duties in Berlin and Frankfurt provided him with a broad perspective on leisure studies. His identity as an economist and broad vision allowed him to make significant contributions to examining the socio-economic dimensions of leisure. Looking at Köktürk's life, he was born on May 15, 1914, in Istanbul to his father, officer M. Akif Köktürk, and his mother, housewife Bahtiye Köktürk. He started his education in 1925, completing primary school and then secondary school in 1928, and graduated from Ankara Gazi Muallim Mektebi in 1935. In 1936, he went to Germany and studied German under Prof. Dr. W. Bolland at the German Institute for Foreigners. In 1937, he enrolled in the Faculty of Economics at Berlin University, earning the title of Economist in 1941. Returning to Turkey due to his father's death, Köktürk later went back to Germany in 1942 and completed his doctoral thesis at Berlin Friedrich Wilhelm University in 1943 (Köktürk, 1943). Throughout his career, Köktürk served in various diplomatic positions. Between 1933-1935, he worked in the Prime Minister's Office in Ankara, from 1937-1941, he served as a secretary at Turkey's Berlin Consulate, and from 1942-1951, he worked as a Trade Attaché in Berlin, followed by a role at the Frankfurt Consulate (TBMM Records, 1951). This research aims to examine Nejdet Köktürk's

articles on leisure through content analysis, identifying prominent themes related to the organization of leisure. Additionally, it seeks to analyze how the fundamental concepts in these articles are structured, thus evaluating the place of leisure in the literature. Ultimately, Köktürk's work provides a comprehensive examination of leisure studies, highlighting various perspectives and social dimensions of the concept.

Material & Method: In this study, data was collected using document analysis, one of the qualitative research methods. Document analysis stands out as a fundamental data collection technique in qualitative research, alongside methods such as interviews and observations. This method provides significant contributions to researchers by helping them construct meaning, resolve uncertainties, and gain deep insights related to the research question (Merriam, 2018). In the scope of this research, Nejdet Köktürk's articles were examined through the content analysis method. Content analysis offers a powerful tool to explore main themes, sub-themes, and conceptual structures within texts. It allows for the presentation of complex ideas in a clearer and more understandable manner. During the analysis process, recurring patterns, key concepts, and themes are systematically addressed and scrutinized (Krippendorff, 2018). Content analysis is employed to gather similar data around certain concepts and themes, to organize and interpret the data in a way that is comprehensible to the reader (Yıldırım & Şimşek, 2018). In this regard, the study aims to conduct an in-depth examination of the concept of leisure in Nejdet Köktürk's articles and systematically analyze how this concept is structured.

Result and Discussion: This study aims to examine Nejdet Köktürk's articles on the topic of leisure using content analysis, a qualitative research method, to identify key themes related to leisure regulations. Köktürk's work emphasizes that the concept of leisure is not merely a period of personal rest but also a process that supports mental, physical, and social development. With the rapid acceleration of industrialization and modernization from the mid-1940s onwards, the increasing need for leisure has made this field a significant topic of research in the social sciences. Köktürk's studies, which analyze leisure practices in various countries, show that these regulations are closely linked to the cultural, economic, and social structures of each nation. In the United States, leisure activities supported by education and personal development have contributed to both individual and societal progress. In Japan, despite long working hours, sports, music, and cultural activities have been found to strengthen social cohesion. The leisure practices in the United Kingdom and France, on the other hand, differ in terms of religious and social reforms. Köktürk's analyses reveal that an eight-hour workday and weekly leisure arrangements play a crucial role in helping workers balance their social and work lives. Additionally, the importance of leisure activities for the physical and mental development of young people is highlighted. These activities not only mitigate the negative effects of industrialization but also play a key role in promoting social harmony and enhancing societal welfare. In conclusion, Nejdet Köktürk's work on leisure provides valuable insights into the historical development of this field and offers significant contributions to contemporary social policies. It emphasizes that leisure is not only beneficial for individual health but also serves as an important tool for fostering social cohesion and promoting societal development.

1. GİRİŞ

Serbest zaman, bireyin iş, eğitim ve diğer zorunlu faaliyetler dışında, tamamen kendi isteğine ve tercihlerine göre değerlendirebildiği bir süreçtir. Bu süreç, bireylere fiziksel ve zihinsel dinlenme, sosyalleşme, hobilerle uğraşma ve kişisel gelişim fırsatları sunar (Wearing, 1995). Tarih boyunca farklı kültürlerde ve toplumlarda serbest zamanın tanımı, kapsamı ve önemi değişiklik göstermiştir. Sanayi Devrimi ile çalışma saatlerinin uzaması ve yaşam koşullarının değişmesi, serbest zamanın önemini daha da artırmıştır (Caruso, 2018). Doğu ve Batı'nın en eski medeniyetlerinden 19. yüzyıla kadar, serbest zaman, yalnızca toplumun küçük ve ayrıcalıklı bir kesimi tarafından deneyimlenmiştir (Crăciun & Lipan, 2020). Ancak, feodalizmin çöküşü, bilim ve teknolojinin gelişimi, natüralist eğitim anlayışının yaygınlaşması ve yeni iletişim araçlarının ortaya çıkışı, serbest zaman faaliyetlerinin daha geniş kitlelere yayılmasına katkı sağlamıştır (Woody, 1957). Bu değişim, serbest zamanın sadece elit kesimlere özgü olmaktan çıkarak toplumun daha geniş kesimlerine yayılmasında kritik bir rol oynamıştır. Serbest zaman alanındaki ilk bilimsel araştırmalar, 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'da yapılmaya başlanmıştır. Endüstrileşme ve kentleşme ile birlikte iş ve serbest zamanın birbirinden ayrılması fikri önem kazanmıştır. Çalışma sürelerinin düzenlenmesi ve işçi sınıfının serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiği gibi konular sosyal bilimcilerin ilgisini çekmiştir (Hatcher, 1998). Bu alandaki ilk sistematik bilimsel çalışmalar, sosyoloji ve ekonomi gibi disiplinlerle yakından ilişkilidir. Özellikle Thorstein Veblen'in 1899'da yayımlanan *The Theory of the Leisure Class* (Aylak Sınıfın Teorisi) adlı eseri, serbest zamanın toplumsal sınıflarla ilişkisini inceleyen öncü çalışmalardan biridir. Veblen, bu eserinde, üst sınıfların "gösterişli tüketim" yoluyla serbest zamanlarını nasıl kullandıklarını ele almıştır

(Rojek, 1995). 1920'lerden itibaren sosyologlar, serbest zamanla ilgili ampirik araştırmalar yapmaya başlamış ve serbest zamanın ahlaki bir mesele olmaktan çok sosyal bir olgu olarak ele alınması ön plana çıkmıştır (Zuzanek, 1991). Özellikle 1920'ler ve 1930'larda Amerika'da sosyal bilimciler ve psikologlar, serbest zaman faaliyetlerinin bireylerin yaşam kalitesi, refahı ve sosyal etkileşimleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir (Ainsworth vd., 2007). Chicago Okulu'na mensup sosyologlar da kentleşmenin serbest zaman faaliyetlerine etkisi üzerine önemli katkılar sağlamışlardır (Owens, 2012). Böylece, serbest zaman üzerine yapılan ilk bilimsel çalışmalar 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında Batı'da başlamış ve disiplinler arası bir alan olarak gelişim göstermiştir.

Türkiye'de serbest zaman alanındaki bilimsel çalışmalar ise Cumhuriyet'in ilk yıllarında beklenenden daha erken başlamıştır. 1936'da Almanya'nın Hamburg şehrinde düzenlenen II. Uluslararası Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Kongresi'ne Türkiye'den Vildan Aşır Savaşır'ın katılması, bu alandaki ilgiyi artırmıştır (Bericht, 1936). Ayrıca, 1938'de İtalya'nın Roma şehrinde gerçekleştirilen İş ve Sevinç Kongresi'ne Türkiye'nin temsilci göndermesi, bu konudaki ilginin ne kadar erken dönemde başladığını göstermektedir (Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Cumhuriyet Arşivi, 1938). Çalışma Bakanlığı tarafından 1945-1949 yılları arasında yayımlanan Çalışma dergisi, serbest zaman konusundaki önemli yayınlardan biridir (Türkiye Sosyal Tarih Araştırma Vakfı, 2023). Dergi, çalışanların haklarını koruma ve toplumun kalkınmasına katkıda bulunma amacıyla yayımlanmış olup, sadece yasal düzenlemeleri duyurmakla kalmamış, aynı zamanda çalışma hayatını iyileştirmeyi amaçlamıştır (İrmak, 1945). 1946 yılında derginin Mayıs sayısında yayımlanan Sait Kandan'ın "İşçilerin Boş Zamanlarını En İyi Kullanmaları Meselesi" başlıklı makalesi, Türkiye'de serbest zaman üzerine yazılan ilk makale olarak kayıtlara geçmiştir. Prof. Dr. Nermin Abadan'ın 1961 yılında gerçekleştirdiği "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri" başlıklı çalışma, Türkiye'de serbest zaman üzerine yapılan ilk araştırma kitabı olarak kabul edilmektedir (And, 1972). Bunun yanında, 1967 yılında Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu tarafından yürütülen "Kurum Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme" başlıklı çalışma, alandaki diğer önemli araştırmalardan biridir (Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu, 1967). Ayrıca, 1964 yılında Halk Sağlığı Eğitimi Komitesi tarafından düzenlenen "Boş Zamanları Değerlendirme Semineri" Türkiye'de serbest zaman alanında düzenlenen ilk bilimsel toplantıdır (Tezcan, 1977). Bu bağlamda, Türkiye'de serbest zaman çalışmalarının başlangıcında, Nejdet Köktürk önemli bir yere sahiptir. Yurt dışında aldığı eğitim ve Berlin ile Frankfurt'taki diplomatik görevleri sırasında edindiği uluslararası deneyim, Köktürk'e serbest zaman çalışmalarına geniş bir bakış açısıyla yaklaşma fırsatı sunmuştur. Ekonomist kimliği ve geniş vizyonu sayesinde, serbest zamanın sosyo-ekonomik boyutunu incelemede önemli katkılar sağlamıştır.

Köktürk'ün yaşamına bakıldığında, 15 Mayıs 1914'te İstanbul'da doğduğu, babasının subay M. Akif Köktürk, annesinin ise ev hanımı Bahtiye Köktürk olduğu bilinmektedir. Eğitim hayatına 1925 yılında ilkokulu ve 1928 yılında ortaokulu tamamlayarak başlamış, 1935'te Ankara Gazi Muallim Mektebi'nden mezun olmuştur. 1936'da Almanya'ya giderek, Alman Yabancılar Enstitüsü'nde Prof. Dr. W. Bolland'ın yanında Almanca eğitimi almış, 1937'de Berlin Üniversitesi İktisat Fakültesi'ne kaydolmuş ve 1941 yılında Ekonomist unvanını kazanmıştır. Babasının vefatı nedeniyle Türkiye'ye dönen Köktürk, 1942'de Almanya'ya geri dönerek, 1943'te Berlin Friedrich Wilhelm Üniversitesi'nde doktora tezini tamamlamıştır (Köktürk, 1943). Köktürk, kariyeri boyunca çeşitli diplomatik görevlerde bulunmuştur. 1933-1935 yılları arasında Ankara'da Başbakanlık Ofisi'nde, 1937-1941 yılları arasında Türkiye'nin Berlin Başkonsolosluğu'nda sekreter olarak görev yapmıştır. 1942-1951 yılları arasında Berlin'de Ticaret Ataşesi olarak çalışmış, ardından Frankfurt Başkonsolosluğu'nda görev almıştır (TBMM Tutanak Dergisi, 1951). Serbest zaman alanındaki bilimsel çalışmaları, Köktürk'ün en dikkat çeken katkılarından biridir. 1946-1947 yıllarında Çalışma dergisinde yayımlanan sekiz makalesi, serbest zaman çalışmalarının farklı ülkelerdeki düzenlemelerini ele almıştır. Bu makaleler:

- Sosyal Bakımdan Serbest Zamanların Tanzimi
- Birleşik Amerika Devletlerinde Serbest Zamanların Tanzimi
- İngiltere'de Serbest Zamanların Tanzimi
- Fransa'da Serbest Zamanların Tanzimi
- Japonya'da Serbest Zamanların Tanzimi
- Kansas City Missouri'de Serbest Zamanların Tanzimi
- Çalışma Müddeti ve Serbest Zamanların Tanzimi
- Serbest Zamanların Tanzimi ve Gençlik

Bu araştırma, Nejdet Köktürk'ün serbest zaman alanındaki makalelerini içerik analizi yöntemiyle inceleyerek, serbest zamanların düzenlenmesine dair öne çıkan temaları belirlemeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda, bu makalelerde ele alınan temel kavramların nasıl yapılandırıldığını analiz ederek, serbest zaman kavramının literatürdeki yerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Sonuç olarak, Köktürk'ün çalışmaları serbest zaman çalışmalarına katkıları, bu kavramın farklı açılardan ele alınışını ve toplumsal boyutlarını kapsamlı bir şekilde sunmaktadır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada veriler, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesiyle toplanmıştır. Doküman incelemesi, nitel çalışmalarda görüşme ve gözlem gibi temel veri toplama yöntemlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntem, araştırmacılara anlam oluşturma, belirsizlikleri giderme ve araştırma sorusuyla ilgili derinlemesine içgörü sağlama konularında önemli katkılar sunmaktadır (Merriam, 2018). Araştırma kapsamında, Nejdet Köktürk'e ait makaleler içerik analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. İçerik analizi, metinlerdeki ana temaları, alt temaları ve kavramsal yapıyı keşfetmek amacıyla güçlü bir araç sunar. Bu yöntem, karmaşık fikirlerin daha açık ve anlaşılır bir şekilde ortaya konmasına olanak tanır. Analiz sürecinde tekrar eden kalıplar, anahtar kavramlar ve temalar sistematik olarak ele alınır ve incelenir (Krippendorff, 2018). İçerik analizi yöntemi, benzer verileri belirli kavramlar ve temalar etrafında toplamak, bu verileri okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlemek ve yorumlamak amacıyla kullanılır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Bu doğrultuda, Nejdet Köktürk'ün makalelerinde serbest zaman kavramının derinlemesine incelenmesi ve bu kavramın nasıl yapılandırıldığının sistematik bir şekilde analiz edilmesi hedeflenmiştir.

Tablo 1. Nejdet Köktürk'e ait makaleler

Makale Başlığı	Dergi Adı	Cilt No	Basım Tarihi
Sosyal Bakımdan Serbest Zamanların Tanzimi	Çalışma	12	Kasım, 1946
Birleşik Amerika Devletlerinde Serbest Zamanların Tanzimi	Çalışma	13	Aralık, 1946
İngiltere'de Serbest Zamanların Tanzimi	Çalışma	15	Şubat, 1947
Fransa'da Serbest Zamanların Tanzimi	Çalışma	16	Mart, 1947
Japonya'da Serbest Zamanların Tanzimi	Çalışma	17	Nisan, 1947
Kansas City Missouri'de Serbest Zamanların Tanzimi	Çalışma	18	Mayıs, 1947
Çalışma Müddeti ve Serbest Zamanların Tanzimi	Çalışma	19	Haziran, 1947
Serbest Zamanların Tanzimi ve Gençlik	Çalışma	21	Ağustos, 1947

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, Çalışma Bakanlığı'na ait Çalışma dergisinin 1946-1947 yılları içerisinde çeşitli sayılarında yer alan ve Köktürk tarafından kaleme alınan sekiz adet makaleden elde edilmiştir. Bu makaleler, 2023 yılı temmuz ayında Ankara'da bulunan Milli Kütüphane arşivlerinden temin edilmiştir. Makaleler fotokopi olarak elde edilmiş ve sonrasında sırasıyla önce Pdf programına sonra ise Microsoft Word programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, her bir makale için sistematik bir içerik analizi Excel dosyası kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama sonucunda elde edilen çalışmalarla ilgili; çalışma başlığı, yayın yılı, yayınlandığı kaynak ve içerikteki başlıklar gibi detaylı bilgiler, belirli bir sistematik içinde tabloya kaydedilmiştir.

Verilerin Geçerliliği ve Güvenirliği

Araştırmanın başlangıç aşamasında veriler dijital ortamda toplanmıştır. İçerik analizi sürecinde, nitel araştırma yöntemlerinde uzman iki akademisyenden görüş alınmış ve makalelerdeki içeriklere uygun temalar oluşturmaları istenmiştir. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak amacıyla Miles ve Huberman'ın (1994) Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) yöntemi uygulanmış ve %90 uyum puanı elde edilmiştir. Son aşamada, uzmanlar tarafından oluşturulan formlar bağımsız olarak karşılaştırmış ve ardından formları birleştirerek nihai analizlerin yapılacağı ana temalar ve alt temalar oluşturmuştur. Araştırmada, Web tabanlı bir veri görselleştirme aracı kullanılarak ortaya çıkan temalardan bir etiket bulutu oluşturulmuştur. Etiket bulutları, belirli bir konuya ilişkin farklı görüşleri görsel olarak bir araya

getirmenin yanı sıra, yazı tipi boyutlarını değiştirerek kelime veya kavramların kullanım sıklığını belirleme işlevi de görür (White, 2013).

3. BULGULAR

Tablo 2. Sosyal Bakımdan Serbest Zamanların Tanzimi başlıklı makale

Ana Temalar	İçerik
Serbest zamanların düzenlenmesi	Serbest zamanın sadece bir dinlenme süresi olmadığını, aynı zamanda çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını korumak için gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Serbest zamanın planlı, sistemli ve rasyonel bir şekilde düzenlenmesi gerektiği belirtilmektedir.
Sosyal ve kültürel etkiler	Serbest zamanın, toplumun genel kültürel gelişimi için önemli olduğu vurgulanmaktadır. Farklı ülkelerin kültürel yapılarının, serbest zaman düzenlemelerinde farklılıklar oluşturduğu belirtilmektedir.
Ekonomik durumlar	Ekonomik yapıların değişmesiyle birlikte, serbest zaman düzenlemelerinin de değişime uğradığı belirtilmektedir. Sanayileşmenin, serbest zaman ihtiyacını artırdığı ve bu ihtiyacın karşılanması için sosyal reformların gerektiği vurgulanmaktadır.
Uluslararası karşılaştırmalar	Farklı ülkelerdeki serbest zaman düzenlemelerini karşılaştırarak, her ülkenin kendi kültürel, ekonomik ve sosyal yapısına uygun çözümler geliştirdiğini göstermektedir. Amerika ve İngiltere'deki işçi eğlendirme teşekkülleri ile Sovyet Rusya'daki teşkilatların farklı yapıda olduğu ancak aynı amacı güttüğü belirtilmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde, Sosyal Bakımdan Serbest Zamanların Tanzimi başlıklı makalede serbest zaman kavramını nasıl ele alındığını göstermektedir. Ana temalar, serbest zamanın sadece dinlenme olarak algılanmaması gerektiğini, aynı zamanda çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını korumak için düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Serbest zamanın sosyal ve kültürel gelişime katkısı, ekonomik değişimlerle birlikte nasıl şekillendiği ve uluslararası karşılaştırmalarla farklı ülkelerin yaklaşımlarının nasıl değiştiği ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, serbest zaman düzenlemelerinin toplum sağlığı ve refahı açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Birleşik Amerika Devletlerinde Serbest Zamanların Tanzimi başlıklı makale

Ana Temalar	İçerik
Serbest zamanların önemi	Serbest zamanların çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmaktadır. Serbest zamanların planlı ve sistemli bir şekilde düzenlenmesi, çalışanların verimliliğini artırmada önemli bir rol oynamaktadır.
Eğitim ve kurslar	Amerika'da çeşitli dersler ve kurslar, kişisel gelişimi desteklemek amacıyla sunulmaktadır. Tarım, ticaret, vatandaş eğitimi ve ev idaresi gibi dersler, bireylerin bilgi ve becerilerini artırmaktadır. Ayrıca, çocuklu kişilerin kurslara katılabilmeleri için çocuk yuvaları ve bahçeleri sağlanmaktadır.
Dini teşkilatlar	Dini teşkilatlar, gençlerin serbest zamanlarını verimli kullanmaları için çeşitli faaliyetler düzenlemektedir. YMCA ve YWCA gibi teşkilatlar, yüzme havuzları, jimnastik salonları, spor sahaları ve okuma salonları gibi birçok imkana sahiptir. Ayrıca, yürüyüşler, seyahatler ve açık alan kampları gibi etkinliklerle gençlere spor ve dini eğitimler verilmektedir.

Çalışma programları	Çalışma programları, okumayı, film gösterilerini, müzik, opera ve tiyatro faaliyetlerini içermektedir. Büyük endüstri işletmelerindeki tesisler ve spor faaliyetleri, çalışanların kültürel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktadır.
Sendikalar ve gezinti kulüpleri	Sendikalar, çalışanların serbest zamanlarını verimli kullanmaları için çeşitli faaliyetler düzenlemektedir. Şikago Kır Gezintileri ve Yürüyüşleri Kulübü gibi kulüpler, düzenledikleri yürüyüş ve gezintilerle katılımcılara doğayla iç içe vakit geçirme imkânı sunmaktadır.
Yetişkin eğitimi	Amerika'da yetişkin eğitimi, çeşitli kurslar ve programlarla desteklenmektedir. Kuzey Carolina ve New York eyaletlerinde, mesleki ve genel bilgiyi artırmak üzere akşam okulları ve kurslar açılmaktadır. Louisiana Eyaleti'nde açılan okul kurslarına ise çeşitli mesleklerden kişiler katılmaktadır.

Tablo 3'e bakıldığında, Amerika Birleşik Devletleri'nde serbest zaman faaliyetlerinin nasıl düzenlendiğini ele aldığı görülmektedir. Ana temalar, çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerindeki serbest zamanın olumlu etkilerini, eğitim ve kurslar aracılığıyla kişisel gelişime olan katkıyı içeriyor. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki dini teşkilatlar ve sendikalar, gençlerin ve çalışanların serbest zamanlarını verimli geçirmeleri için çeşitli sosyal, kültürel ve sportif faaliyetler düzenlemekte olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, Amerika Birleşik Devletleri'nde serbest zaman düzenlemelerinin eğitim, spor, kültür ve din ile nasıl entegre edildiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4. İngiltere'de Serbest Zamanların Tanzimi başlıklı makale

Ana Temalar	İçerik
Dini ve kültürel etkiler	İngiltere'de pazar günlerinin serbest zaman düzenlenmesindeki rolü ve bu günlerin dini etkilerle şekillenmesi, makalenin ana temalarından biridir. Pazar günlerinin sükûnet günü olarak kabul edilmesi ve dini etkilerle şekillenmiş olması, toplumsal yaşamın önemli bir parçasını oluşturmaktadır.
Sosyal ve eğitim kurumları	YMCA gibi sosyal teşkilatlar ve eğitim enstitüleri, serbest zaman faaliyetlerinin düzenlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu kurumlar, dini ve terbiyevi esaslarla faaliyetlerini sürdürmekte ve toplumsal gelişime katkı sağlamaktadır.
Spor faaliyetleri ve tesisleri	İngiltere Sağlık Bakanlığı'nın spor faaliyetlerine ve tesislerine verdiği önem, makalede vurgulanan bir diğer ana temadır. Allhallows kasabasında inşa edilen büyük spor tesisi, spor faaliyetlerinin teşviki ve halk sağlığının geliştirilmesi için yapılan yatırımların bir örneğidir.
Alt Temalar	İçerik
Puritain etkisi	Puritainlerin İngiltere'deki pazar günleri üzerindeki etkisi ve bu etkilerin zamanla nasıl değiştiği, alt temalardan biridir. Puritainler, pazar günlerini neşe karşıtı bir yaklaşımla şekillendirmiştir.
Kanunlar ve mevzuatlar	Pazar günleri ile ilgili kanunlar ve mevzuatlar, serbest zaman faaliyetlerinin düzenlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Tiyatro, sinema ve spor müsabakalarının pazar günleri yasaklanması gibi düzenlemeler, toplumsal yaşamı şekillendirmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, İngiltere'de serbest zaman faaliyetlerinin özellikle pazar günlerinin dini etkilerle şekillendiğini göstermektedir. İngiltere'de pazar günleri, sosyal yaşamın önemli bir parçası olarak kabul

saatlerinin serbest zaman faaliyetlerine etkisi ve işçi sınıfının ihtiyaçlarına yönelik düzenlemeler de ele alınmıştır. Müzik, spor ve kültürel etkinlikler, Japonya'daki serbest zamanın önemli bir parçası olarak ortaya çıktığı görülmektedir.

Tablo 7. Kansas City Missouri'de Serbest Zamanların Tanzimi başlıklı makale

Ana Temalar	İçerik
Tarih ve gelişim süreci	Kansas City'nin ilk yerleşimcilerinin ve yerli kabilelerin tarihçesi. Kansas City'nin 19. yüzyıldaki ticaret ve ulaşım merkezi olarak gelişimi. Şehrin büyümesi ve modernleşmesi süreci.
Park ve rekreasyon alanları	Kansas City'de parkların ve yeşil alanların kurulması. Park İşleri Komitesi'nin çalışmaları ve başarıları. Swope Parkları'nın ve diğer yeşil alanların rolü.
Kültürel ve sanatsal faaliyetler	Kansas City'de sanat galerileri, müzeler ve sanat hareketleri. William Rockhill Nelson'un bağışları ve sanatın teşvik edilmesi. Senfoni orkestrası ve konser salonları.
Eğitim ve toplumsal faaliyetler	Şehirdeki kütüphaneler ve eğitim olanakları. Kiliselerin toplumsal etkinliklerdeki rolü. Okulların rekreatif faaliyetler için kullanılmalıdır.
Spor ve eğlence	Çeşitli spor dallarının ve oyun alanlarının tanıtımı. Beyzbol, basketbol, voleybol, golf ve yüzme gibi popüler sporlar. Spor etkinliklerinin toplumsal yaşam üzerindeki etkilidir.

Tablo 7 incelendiğinde, Kansas City'nin tarihî gelişimi ve şehirdeki parklar, yeşil alanlar ve kültürel faaliyetlerin serbest zaman faaliyetlerini nasıl etkilediğini göstermektedir. Park ve yeşil alanların kurulması, kültürel ve sanatsal faaliyetler ile spor etkinlikleri, Kansas City'nin toplumsal yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, eğitim ve toplumsal faaliyetlerin de serbest zaman düzenlemelerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Tablo 8. Çalışma Müddeti ve Serbest Zamanların Tanzimi başlıklı makale

Ana Temalar	İçerik
Çalışma sürelerinin düzenlenmesi	Çalışma süresinin düzenlenmesinin çalışanların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu sürelerin doğru bir şekilde planlanması, iş verimliliğini artırırken, çalışanların yorgunluğunu gidermesine ve dinlenmesine olanak tanır.
Serbest zamanların önemi	Serbest zamanların, bireylerin yenilenmesi, sosyal ve kişisel gelişimlerini sağlaması için önemli olduğu ifade edilmektedir. Çalışanların dinlenmeye ve serbest zamana ihtiyaç duyduğu ve bu zamanların iş verimliliğini ve genel refahı artırmaktadır.
Toplumsal ve ekonomik faktörler	Çalışma sürelerinin toplumsal ve ekonomik politikalar çerçevesinde düzenlenmesi gereklidir. Ekonomik koşullar, sosyal politikalar ve kültürel faktörler çalışma sürelerinin belirlenmesinde etkili olur.
Demografik farklılıklar	Çalışma süresinin düzenlenmesinde kadınlar, erkekler ve çocuklar gibi farklı demografik grupların ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Ayrıca, genç bireylerin serbest zamanlara daha fazla ihtiyaç duymaktadır.
Sekiz saatlik çalışma günü ve haftalık serbest zamanlar	Sekiz saatlik çalışma günü uygulamasının yaygın olduğu ve haftanın belirli günlerinde serbest zamanların ayrılmasının gereklidir. Bu uygulamanın, çalışanların iş ve sosyal yaşam dengesini koruması açısından önemlidir.

Tablo 8’de, çalışma sürelerinin düzenlenmesinin çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlığı açısından ne kadar kritik olduğunu vurgulamaktadır. Sekiz saatlik çalışma gününün ve haftalık serbest zamanların iş verimliliğini ve çalışanların refahını artırmada oynadığı rol de ele alınmıştır. Çalışma süresinin doğru planlanması, çalışanların sosyal ve kişisel gelişimleri için serbest zaman yaratılmasını sağlaması açısından önemine değinildiği görülmektedir.

Tablo 9. Serbest Zamanların Tanzimi ve Gençlik başlıklı makale

Ana Temalar	İçerik
Fiziksel aktivite ve sporun önemi	Gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak için spor ve fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılması şarttır. Bu tür aktiviteler, sadece bedenin değil, zihnin de canlı kalmasını sağlar.
Oyun ve rekreasyonel aktivitelerin rolü	Oyun ve rekreasyonel faaliyetler, sanayileşmenin gençler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu faaliyetler, gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini artırırken, irade gücünü de güçlendirmektedir.
Toplumsal değişim ve serbest zaman algısı	Toplumdaki değişimler, gençlerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini de etkilemiştir. Eskiden daha farklı değerlendirilen serbest zaman, şimdi daha yapılandırılmış ve faydalı bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır.
Gönüllü hizmetler ve sosyal gelişim	Gönüllü hizmetler ve düzenli rekreasyonel faaliyetler, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakta, onların topluma katkıda bulunmalarını sağlamaktadır.
Serbest zamanın sistematik düzenlenmesi	Gençlerin serbest zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendirebilmeleri için bu zaman dilimlerinin sistematik olarak düzenlenmesi gerekmektedir. Böylece, bireylerin ve toplumun genel refahı artırılabilir.

Tablo 9 incelendiğinde, gençlerin serbest zamanlarının düzenlenmesine odaklandığı görülmektedir. Gençlerin fiziksel ve zihinsel gelişimleri için spor, oyun ve rekreasyonel aktivitelerin düzenli olarak yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu faaliyetlerin gençlerin sosyal becerilerini geliştirdiği ve onların topluma aktif katılımını sağladığı vurgulanmaktadır. Serbest zamanın sistematik bir şekilde düzenlenmesinin, gençlerin kişisel gelişimi ve toplumsal refaha olan katkısı öne çıkan önemli temalar olarak tespit edilmiştir.

Şekil 1. Ana temalar ve alt temalara ilişkin etiket bulutu.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Nejdet Köktürk'ün serbest zaman alanındaki makalelerini nitel araştırma yaklaşımlarından içerik analizi yöntemiyle inceleyerek, serbest zamanların düzenlenmesine dair öne çıkan temaları belirlemeyi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nejdet Köktürk'ün serbest zaman alanında gerçekleştirdiği çalışmalar, dönemin sosyo-ekonomik yapısını anlamak ve serbest zaman kavramının nasıl geliştiğini analiz etmek açısından son derece değerlidir. Özellikle 1940'lı yılların ortalarından itibaren dünya genelinde hızlanan sanayileşme ve modernleşme süreçleri, çalışanların serbest zaman ihtiyacını artırmış ve bu alan, sosyal bilimciler için önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Köktürk, farklı ülkelerdeki serbest zaman uygulamalarını inceleyerek, bu kavramın sadece bir dinlenme süresi değil, bireylerin zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Köktürk, 1946a).

Köktürk'ün çalışmaları, serbest zaman düzenlemelerinde kültürel, ekonomik ve toplumsal yapıların büyük bir rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde serbest zaman faaliyetlerinin eğitim ve kurslarla desteklenmesi, bireylerin hem kişisel gelişimlerine hem de iş gücündeki verimliliklerine katkıda bulunmuştur. Tarım, ticaret ve vatandaş eğitimi gibi alanlarda sunulan dersler, bireylerin bilgi ve becerilerini artırarak toplumsal gelişime hizmet etmiştir. Ayrıca, Amerika'da dini teşkilatların gençlerin serbest zamanlarını verimli kullanmaları için düzenlediği etkinlikler, serbest zamanın sosyal değerlerle de bütünleşebileceğini göstermektedir. YMCA ve YWCA gibi kuruluşların sunduğu spor, yüzme ve açık hava etkinlikleri, gençlerin hem fiziksel gelişimlerini hem de sosyal entegrasyonlarını desteklemiştir (Köktürk, 1946b). Bu sayede Amerikan şehirleri, kültürel gelişimi, parklar, sanat, eğitim ve spor olanaklarının genişlemesiyle modern bir kent kimliği kazanmasına olanak tanımıştır. Parklar ve spor faaliyetleri toplumsal yaşamı canlandırırken, sanat ve eğitim alanındaki gelişmeler, şehirlerin entelektüel yapısını güçlendirdiği söylenebilir (Köktürk, 1947d).

Bununla birlikte, Köktürk'ün Japonya'daki serbest zaman düzenlemelerine dair tespitleri, bu ülkede uzun çalışma saatleri ve yoğun iş temposunun serbest zaman düzenlemelerini ne şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Japonya'da serbest zaman faaliyetleri, Şintoizm ve Budizm gibi dinlerin ve aile yapısının etkisiyle şekillenmiştir. Japonya'da uzun çalışma saatlerine rağmen spor, müzik ve kültürel etkinlikler, serbest zamanın verimli kullanılmasına katkıda bulunmuş ve toplumda sosyal bütünleşmeyi sağlamıştır (Köktürk, 1947a).

Köktürk'ün İngiltere ve Fransa'daki serbest zaman düzenlemeleri üzerine yaptığı analizlerde bu ülkelerin serbest zaman algılarındaki farklılıkları gözler önüne sermektedir. İngiltere'de Pazar günlerinin dini etkilerle şekillenen serbest zaman düzenlemeleri, toplumsal yaşamın önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Köktürk, 1947b). Ayrıca, spor faaliyetleri ve kamu sağlığına yapılan yatırımlar, serbest zamanın toplumsal refahı artırma amacıyla nasıl kullanıldığını göstermektedir. Fransa'da ise ferdiyetçi yapının serbest zaman düzenlemelerini zorlaştırdığı, ancak I. Dünya Savaşı sonrası yapılan sosyal reformlarla birlikte bu alanda ilerleme kaydedildiği görülmektedir. Léo Lagrange'ın öncülüğünde yürütülen çalışmalar, Fransa'da spor ve serbest zaman faaliyetlerinin toplumsal kalkınmaya nasıl katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Köktürk, 1947c).

Köktürk'e göre, sekiz saatlik çalışma günü ve haftalık serbest zaman uygulamaları, çalışanların hem iş hem de sosyal yaşamlarını dengelemeleri açısından kritik bir role sahiptir. Çalışma sürelerinin dikkatli bir şekilde düzenlenmesi, sadece bireylerin refahını değil, aynı zamanda toplumsal verimliliği ve genel yaşam kalitesini de artıracaktır (Köktürk, 1947e). Köktürk'ün dikkat çektiği bir diğer önemli husus, serbest zaman düzenlemelerinin sadece yetişkinler değil, aynı zamanda gençler için de büyük bir öneme sahip olduğudur. Serbest zaman faaliyetlerinin gençlerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlaması, onların gelecekteki toplumsal rollerini daha etkin bir şekilde yerine getirebilmeleri için gereklidir. Spor, oyun ve gönüllü hizmetler gibi etkinlikler, gençlerin sosyal becerilerini geliştirirken, aynı zamanda sanayileşmenin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik bir araç olarak kullanılmaktadır (Köktürk, 1947f).

Tüm bu bulgular, serbest zamanın yalnızca bireysel bir hak değil, aynı zamanda toplumsal bir zorunluluk olduğunu ortaya koymaktadır. Köktürk, serbest zamanın bireylerin sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimlerine katkıda bulunmanın ötesinde, toplumsal refahın ve sosyal dayanışmanın güçlendirilmesi açısından da kritik bir role sahip olduğunu savunmaktadır. Özellikle sanayileşmiş toplumlarda artan iş yükü ve şehirleşme ile birlikte serbest zamanın verimli kullanılması, bireylerin sosyal uyumlarını ve yaşam kalitelerini artırmada önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Nejdēt Köktürk'ün serbest zaman kavramına yaptığı katkılar, bu alanda yapılan araştırmaların temelini oluşturmuş ve sonraki çalışmalara önemli bir zemin hazırlamıştır. Farklı ülkelerdeki serbest zaman düzenlemelerini karşılaştırarak, her bir toplumun kendi sosyo-kültürel yapısına uygun çözümler geliştirdiğini vurgulayan Köktürk, bu kavramın bireysel ve toplumsal faydalarını ortaya koymuştur. Serbest zamanın sadece bir dinlenme süresi olmadığı, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını koruyan, sosyal uyumu artıran ve toplumsal kalkınmaya katkı sağlayan bir süreç olduğu açıktır.

Köktürk'ün serbest zaman düzenlemelerinin planlı, sistematik ve rasyonel bir şekilde yapılması gerektiğine dair görüşleri, günümüz çalışma hayatı ve sosyal politikaları açısından da geçerliliğini korumaktadır. İşçi sınıfının artan serbest zaman ihtiyacı, sosyal reformlarla desteklenmeli ve bu süreç bireysel gelişim kadar toplumsal refahı da göz önünde bulunduracak şekilde organize edilmelidir. Köktürk'ün gençlik, eğitim ve sosyal gelişim gibi alanlarda serbest zamanın etkisine dair yaptığı tespitler, bu alanın toplumun her kesimi için ne denli önemli olduğunu bir kez daha göstermektedir.

Sonuç olarak, Nejdēt Köktürk'ün serbest zaman düzenlemelerine dair yaptığı çalışmalar, bu alandaki tarihsel gelişimi anlamak ve günümüz politikalarına ışık tutmak açısından son derece kıymetlidir. Serbest zamanın bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığını korumasının yanı sıra, toplumsal gelişime de katkıda bulunduğu, Köktürk'ün araştırmalarıyla bir kez daha teyit edilmektedir. Serbest zaman düzenlemelerinin, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplumsal uyumu sağlamak adına öncelikli bir konu olarak ele alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma, Nejdēt Köktürk'ün 1946-1947 yıllarında Çalışma dergisinde yayımladığı sekiz makale ile sınırlıdır. Araştırma, sadece Nejdēt Köktürk'ün görüş ve yaklaşımlarını ele almakta ve sadece yazılı metinlere dayanmaktadır.

Öneriler;

- Nejdēt Köktürk'ün yaptığı gibi, farklı ülkelerin serbest zaman uygulamalarını karşılaştırmalı olarak inceleyebilir. Özellikle kültürel, ekonomik ve sosyal yapıların serbest zaman düzenlemelerine etkisi araştırılabilir.
- Serbest zaman kavramının tarihsel gelişimini, özellikle sanayileşme sonrası değişimlerini inceleyerek mevcut duruma nasıl dönüşüm sağladığına ilişkin çalışmalar yapılabilir.
- Serbest zaman düzenlemelerinin, her ülkenin sosyo-ekonomik yapısına uygun olacak şekilde nasıl yapılandırıldığını araştırabilir ve bu çözümleri daha fazla ülke bağlamında genişletebilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

Finansal destek: Yazar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi** nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazar(lar)ına aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma, 12.06.2024 tarihli Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun onayıyla hazırlanmıştır (Karar sayısı: ve E-18457941-050.99-138826)

Bilgilendirilmiş Onam: Bilgilendirilmiş onam gerektirmeyen çalışmadır.

7. KAYNAKÇA

- Ainsworth, B. E., Mannell, R. C., Behrens, T. K., & Caldwell, L. L. (2007). Perspectives of public health and leisure studies on determinants of physically active leisure. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(1), 24-35.
- And, M. (1972). Özgür insan ve boş zamanları değerlendirme kavramı. *Özgür İnsan*, 7, 61-64.
- Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Cumhuriyet Arşivi. (1938). *Roma'da toplanacak olan 3. Uluslararası İş ve Sevinç Kongresi'ne Türkiye'nin katılacağı*. Muamelat Genel Müdürlüğü, 9.6.1938.
- Bericht (1936). *Bericht Weltkongress für Freizeit und Rrhholung Hanburg 23-30 Juli 1936*. Hamburg: Hanfeatische Derlagsanstalt.

- Caruso, L. (2018). Digital innovation and the fourth industrial revolution: Epochal social changes?. *AI & Society*, 33(3), 379-392.
- Crăciun, M., & Lipan, Ş. (2020). Introduction: The middle class in post-socialist Europe: Ethnographies of its "good life". *East European Politics and Societies*, 34(2), 423-440.
- Hatcher, J. (1998). Labour, leisure and economic thought before the nineteenth century. *Past & Present*, 160, 64-115.
- Irmak, S. (1945). Dergimiz ve amacımız. *Çalışma*, 1, 5-7.
- Köktürk N. (1943). *Verkehrswesen, verkehrspolitik und verkehrspolitische bedeutung der Türkei im rahmen des weltverkehrs*. Doktora Tezi. Friedrich Wilhelm Universiät. Berlin.
- Köktürk N. (1946a). Sosyal bakımdan serbest zamanların tanzimi. *Çalışma*, 12, 25-28.
- Köktürk, N. (1946b). Birleşik Amerika devletinde serbest zamanların tanzimi. *Çalışma*, 13, 37-41.
- Köktürk N. (1947a). İngiltere'de serbest zamanların tanzimi. *Çalışma*, 15, 35-41.
- Köktürk N. (1947b). Fransa'da serbest zamanların tanzimi. *Çalışma*, 16, 33-39.
- Köktürk N. (1947c). Japonya'da serbest zamanların tanzimi. *Çalışma*, 17, 20-26.
- Köktürk N. (1947d). Kansas City Missouri'de serbest zamanların tanzimi. *Çalışma*, 18, 12-14.
- Köktürk N. (1947e). Çalışma müddeti ve serbest zamanların tanzimi. *Çalışma*, 19, 15-24.
- Köktürk N. (1947f). Serbest zamanların tanzimi ve gençlik. *Çalışma*, 21, 12-17.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications.
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri* (Çev. S. Turan). Ankara: Nobel Akademik.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. Sage Publications.
- Owens, B. R. (2012). Mapping the city: Innovation and continuity in the Chicago School of Sociology, 1920-1934. *The American Sociologist*, 43, 264-293.
- Rojek, C. (1995). Veblen, leisure and human need. *Leisure Studies*, 14(2), 73-86.
- TBMM Tutanak Dergisi. (1951, 27 VII). *Sorular ve cevaplar*. Dönem IX, Cilt 9, Toplantı 1, 105. Birleşim, s. 388-391.
- Tezcan, M. (1977). *Boş zamanlar sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Türkiye Sosyal Tarih Araştırma Vakfı. (2023). *Çalışma*. <https://www.tustav.org/sureli-yayinlar-arsivi/calisma/> [Erişim tarihi: 23.04.2023]
- Wearing, B. (1995). Leisure and resistance in an ageing society. *Leisure Studies*, 14(4), 263-279. <https://doi.org/10.1080/02614369500390201>
- White, M. A. (2013). Sustainability: I know it when I see it. *Ecological Economics*, 86, 213-217.
- Woody, T. (1957). Leisure in the light of history. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 313(1), 4-10.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu (1967). *Kurum yurtlarında barınan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme anket sonuçları*. Ankara: Yurtkur Yayınları.
- Zuzanek, J. (1991). Leisure research in North America: A critical retrospective. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 14(2), 587-596.



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Dijital İletişim Araçlarının Rekreatyon Alanları Tercihine Etkisi:

Sakarya Örneği

The Impact of Digital Communication Tools on Preference for Recreational Areas: The Case of Sakarya

Esra ERŞAHİN[⊛]ABDE

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreatyon Yönetimi Bölümü

<https://orcid.org/0000-0002-0495-1757>

İlknur ÇAKAR^{BCDE}

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya Meslek Yüksek Okulu

<https://orcid.org/0000-0002-3490-9971>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

[⊛]Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Esra ERŞAHİN, ersahinesra@gmail.com

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/Yes

Özet

Bu çalışmanın amacı, Sakarya’da eğitim gören üniversite öğrencileri ve üniversite personeli arasında dijital iletişim araçlarının kullanımının, rekreasyon alanlarını tercih etme davranışları üzerindeki etkisini belirlemek ve bu bağlamda dijital iletişim araçlarının rekreasyonel aktivitelerin seçimine olan potansiyel katkısını değerlendirmektir. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi öğrencileri, akademisyenleri ve idari personelinin oluştuğu 275 katılımcıya çevrimiçi anket uygulanarak dijital iletişim araçlarının kullanım sıklıkları ile rekreasyonel tercihler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Analizde 14 kayıp veri tespit edilmiş ve örneklem büyüklüğü 261 olarak belirlenmiştir. SPSS.26 kullanılarak yapılan analizlerde, demografik ifadeler için frekans analizleri, anket maddeleri için Cronbach Alfa değerleri, tanımlayıcı istatistikler ve gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız t-testi analizleri kullanılmıştır. Anket maddeleri için Cronbach Alfa değerleri 0,830 bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, kadınların ve öğrencilerin yüksek katılımı dikkat çekmiştir. Özellikle ön lisans mezunlarının araştırmaya ilgisinin (%59) yoğun olduğu görülmüştür. Varılmıştırın %56,7’sinin günde 3 saatten fazla internette zaman geçirdiği sonucuna varılmıştır. Sosyal medya platformlarından Instagram’ın (%82,8) en çok tercih edildiği platform olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar genellikle su kenarları, tarihi alanlar ve açık rekreasyon alanlarını tercih etmişlerdir. Sosyal medyanın rekreasyon tercihlerinde önemli bir rol oynadığı ve yeni keşifleri teşvik ettiği görülmüştür. Katılımcıların %52,1’nin sosyal medyayı rekreasyon haritası olarak kullandığı, %45,3’ünün yeni rekreasyon alanları için arkadaşlarının ya da influencerların seçimlerini sosyal medyadan takip ettiği görülmektedir. Diğer yandan Sosyal medya kullanımı rekreasyon alanlarının tercihini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların anket ifadelerine verdikleri yanıtlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, dijital iletişim araçları, rekreasyon tercihlerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır ve yönetim stratejilerinin oluşumunda yeni eğilimleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: *Dijital iletişim araçları, rekreasyon alan tercihleri, sosyal medya tercihleri, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi*

Abstract

The aim of this study is to determine the effect of digital communication tools usage on recreational area preference behaviors among university students and university staff studying in Sakarya and in this context to evaluate the potential contribution of digital communication tools on the selection of recreational activities. An online survey was conducted on 275 participants consisting of students, academicians and administrative staff of Sakarya University of Applied Sciences to evaluate the relationship between the frequency of digital communication tools usage and recreational preferences. 14 missing data were detected in the analysis and the sample size was determined as 261. In the analyses conducted using SPSS.26, frequency analyses were used for demographic expressions, Cronbach's alpha values for survey items, descriptive statistics and independent t-test analyses were used for comparisons between groups. Cronbach's alpha values for survey items were found to be 0.830. According to the findings, the high participation of women and students was remarkable. It was observed that especially associate degree graduates were interested in the research (59%). It was concluded that 56.7% of the participants spent more than 3 hours a day on the internet. It was concluded that Instagram (82.8%) was the most preferred platform among social media platforms. Participants generally preferred waterfronts, historical areas and open recreation areas. It was observed that social media played an important role in recreation preferences and encouraged new discoveries. It was observed that 52.1% of the participants used social media as a recreation map, and 45.3% followed their friends' or influencers' choices for new recreation areas on social media. On the other hand, it was observed that social media use significantly and positively affected the preference of recreation areas. In addition, a significant difference was detected in the participants' responses to the survey statements according to gender ($p<0.05$). As a result, digital communication tools play an important role in determining recreation preferences and new trends should be taken into consideration in the formation of management strategies.

Key Words: Digital communication tools, recreational place preferences, social media preferences, Sakarya Applied Sciences University

Extended Summary

Introduction and Aim: The presence of digital communication tools in our lives is an inevitable reality. Social media, e-mails and instant messaging applications can be said to be one of the cornerstones of modern human existence. These tools transform the way individuals connect with the world, accelerate the flow of information and reshape social interactions. On the other hand, recreational areas offer an opportunity for those who want to get away from the buzz of the crowded city and breathe in the peace of nature. However, the appeal of recreational areas offered in the digital world can even penetrate the calmness of these quiet areas; the constant flow of notifications and calls can affect the pleasure and resting experience individuals want to get from these areas. This interaction requires individuals to re-evaluate their relationship with nature and perhaps find a balanced path among the endless possibilities offered by the digital world.

The research seeks to answer the question of “How does the use of digital communication tools among university students and university staff studying at Sakarya University of Applied Sciences affect their behavior in choosing recreational areas?” This study, which was conducted specifically for Sakarya University of Applied Sciences, will provide original data aimed at understanding the specific behaviors and preferences of university students and staff in this region. Studies conducted on both university students and university staff are limited; this research aims to reach more comprehensive results by examining these two groups together. Examining the impact of digital communication tools on recreational activities will fill an important gap in our rapidly digitalizing world. In addition, the study is at the intersection of different disciplines by examining the relationship between communication technologies, sociology and recreational activities. In these aspects, the research will contribute to both theoretical knowledge and practical applications.

Academically, the research will make significant contributions to the literature examining the effects of digital communication tools on social behavior. In terms of practical applications, the findings obtained can help university administrations and municipalities develop strategies to increase the promotion and use of recreational areas. Professionals who develop digital marketing and communication strategies can organize more effective campaigns by using the findings of this research. In addition, increasing interest in recreational areas can have positive effects on the physical and mental health of individuals; in this context, the research can also indirectly contribute to the improvement of public health. Municipalities and local governments can obtain concrete data on how they can use digital communication tools to promote and use recreational areas more effectively. In this context, the study can make significant contributions to both academic literature and practical applications.

The term recreation is derived from the Latin word "recreatio", which expresses the idea of "revitalization" and "refreshing". It is generally defined as various activities that individuals and communities use their free time for, enjoy and relax. These activities are activities that participants choose with their free will, allowing them to both relax and have fun (Karaküçük, 1999). Recreation is the general name for activities in which individuals use their free time, participate with pleasure and engage in social interaction (Karataş and Uzun, 2022). According to another definition, recreation is a term that defines the activities that individuals engage in during their free time outside of work. This is a set of activities that individuals participate in separately from their working lives, for the purpose of rest and entertainment (Karaküçük, 2008). Recreational activities are various activities that individuals enjoy participating in during their free time, for the purpose of rest and entertainment. The scope of these activities is wide and can be classified according to different characteristics. There are various approaches in academic studies regarding the division of these activities into various categories. For example, in a study conducted by Spivock and colleagues (2004), a comprehensive list of recreational activities was presented and this list was divided into 13 main categories. These categories include a wide range of activities such as simple entertainment, activities for thinking and self-awareness, sports and physical exercises, music, art, dance, hobby activities, games, relaxation techniques, social activities, humanitarian work, activities in touch with nature, and travel and tourism. Argan (2013) examined recreational activities under three basic categories: by location (indoor and outdoor activities), by content (adventure, artistic, cultural, therapeutic, campus and educational activities), and by type of participation (individual or group activities). Cordes and Ibrahim (1999) proposed a classification that defines recreation as structured activities in social, commercial, workplace, therapeutic and other areas.

In the current dictionary of the Turkish Language Association, the concept of digital is defined as "the electronic display of data on a screen" (<https://sozluk.gov.tr/>). In other words, the concept of digital

refers to the process of displaying and transferring information in digital format through electronic devices (Bozkurt et al., 2021). Digitalization, on the other hand, is the process of activating, improving or transforming business processes with digital technologies and digitized data sources (Fidan and Lokmanoglu, 2022). Digital communication tools were born as a result of technological advances in communication and have greatly changed communication processes. Digital communication tools are diverse. The most commonly used digital communication tools are e-mail, social media and mobile instant messaging applications (Yildiz, 2020: 125).

When the studies in the literature are evaluated, the study conducted by Erol and Hassan (2014) aimed to determine the use of social media by young people and the effect of young people's social media use on holiday preferences. This study evaluated young people's perspective on the concept of social media, social media use and the relationship between social media and tourism. In the study conducted by Çoruh (2016), the effect of social media use by participants on recreational tendencies that provide active participation was examined. In the study conducted by Kalafat (2023), the aim was to examine the effect of social media on users' recreational preferences by analyzing the photos shared on Facebook and Instagram applications for the recreational areas of Kuzalan Nature Park-Blue Lake, Giresun Castle, Kümbet Yaylası, which are important recreational areas of Giresun. Kaderoğlu (2023) investigated the effect of social media on the determination of students' purposes of using social media and the selection of recreational activities.

Material & Method: The sample of the study consists of students, academicians and administrative staff of Sakarya University of Applied Sciences, selected using the stratified sampling method. The survey applied via Google Forms was designed to evaluate the frequency of participants' use of digital communication tools, their recreational preferences and the relationship between these two variables. The formula used by Kalipsız (1981) was used to calculate the sample size. As a result of the calculations, the sample size was determined as 73 people with a 95% confidence interval. However, 275 participants were reached and data were collected within the scope of the study. 14 missing data were detected during the analysis phase and the study continued with a sample size of 261. In order to examine the recreational activities and use of digital communication tools of the participants, questions were asked about demographic information, social media use and recreation preferences. Data were collected using the survey form prepared by Kalafat (2023) in the study. The reliability coefficient (Cronbach Alpha) of the scale used in the study was found to be 0.830. Data analysis was performed using SPSS.26 (Statistical Package for Social Sciences) version. Frequency analysis of demographic statements for participants, Cronbach's Alpha values for survey research items, descriptive statistics and independent t-test analysis for comparisons between groups were used to obtain results.

Result and Discussion: The research has made a significant contribution to our understanding of the society's tendency to use digital communication tools and recreation area preferences. According to the findings, it was observed that women had a higher participation rate than men with a difference of 3.4%. It was also observed that the students who participated in the research with a rate of 75.5% were more compared to other groups and that associate degree graduates were more interested in the research (59%). The age analysis revealed that the 18-25 age group constituted the majority of the participants. It can be said that this age group uses digital communication tools and the internet intensively. In particular, it was determined that the daily internet usage time was mostly more than 3 hours. When the preferences of digital communication tools were examined, it was seen that social media and mobile applications were preferred more than other options. In particular, it was determined that Instagram (82.8%) was the most popular social media platform and was followed by X (34.5%). It was observed that using and following social media, doing research and shopping were the most prominent purposes of the participants' use of the internet. These results are similar to Kalafat's master's thesis study conducted in 2023. In the study results conducted by Kalafat (2023), it was determined that the majority of the participants were female, their average age was between 18-24 (45.1%), they preferred Instagram (40.7%) among the social media platforms, and 41.8% of the participants spent more than 3 hours on social media.

In the recreation area preferences of the individuals participating in the research, it was seen that waterfronts or areas with water views, historical monuments and urban forests were preferred and open recreation areas attracted attention with a rate of 77% in digital communication tools. In addition, it was determined that the participants' desire to spend time with their friends in recreation areas was high and the interest in outdoor activities was remarkable. This situation reveals the effect of digital communication tools on people's needs to be in touch with nature and social interaction. In a study

conducted by Güzel and Yeşil (2021), it was seen that open recreation areas were preferred in the recreation area preferences of visitors within the scope of Giresun province. It was revealed that the participants actively used social media in recreation activities and that social media was taken into consideration on the basis of new ideas and areas. It was understood that the participants who used social media as a recreation map did not ignore the preferences of their close circle and influencers. This situation shows that digital communication tools play an important role in shaping recreation preferences and that people choose recreation areas by following their environment and trends. In the study conducted by Kaderoğlu (2023), it was concluded that there was a statistically significant difference between the Scale of Use of Social Networks and the variable "I made changes/I can make changes in the recreational activities I will participate in by being affected by the content shared on social media (photo, video, comment). In the study conducted by Vurguncu (2019), 34.9% of the participants stated that they used social media for the purpose of participating in recreational activities. Başarangil's 2019 research showed that the photos and videos taken by social media users in holiday destinations have a great impact. This study revealed that people tend to share their holidays as photos and videos on social media and are also affected by the posts of other holidaymakers. Thus, it provided valuable information about how holiday experiences create an interaction and impact in the digital environment. Social media posts, which go beyond the interest in information sharing of official tourism websites and travel agencies, were found to be more sincere and up-to-date by the participants. Again, it was understood that a recreational area shared on social media and not visited before was included in the visit plan by individuals. This shows that social media plays an important role in determining recreational preferences and making new discoveries.

It was understood that the purpose of the participants' social media posts from the recreation area was not to guide or advise others, and it was understood that they created a negative opinion about the truthfulness of the comments made on social media. These findings can help us understand how the young population uses digital communication tools and recreation areas and better understand social and cultural interactions. For future (future) perspective planning, young people's digital communication habits and recreation area preferences should be investigated in different provinces and with individuals with different socio-demographic characteristics. In conclusion; the findings obtained in this study emphasize the importance of digital communication tools in determining recreation preferences. It can be said that social media and other digital platforms provide people with access to more extensive and up-to-date information about recreation areas compared to traditional promotion methods. This means/is that management and promotion strategies should take these new trends into account. In addition, it is important to conduct more studies on how digital communication tools can contribute to the sustainable use of recreation areas.

1. GİRİŞ

Dijital iletişim araçlarının hayatımızdaki varlığı, kaçınılmaz bir gerçektir. Sosyal medya, e-postalar ve anlık mesajlaşma uygulamaları, modern insanın varlığının temel taşlarından biri olduğu söylenebilir. Bu araçlar, bireylerin dünyayla bağlantı kurma biçimini dönüştürmekte, bilgi akışını hızlandırmakta ve sosyal etkileşimleri yeniden şekillendirmektedir. Öte yandan, rekreasyon alanları, kalabalık şehrin uğultusundan uzaklaşmak ve doğanın huzurunu solumak isteyenler için bir olanak sunmaktadır. Ancak, dijital dünyada sunulan rekreasyon alanlarının çekiciliği, bu sessiz alanların sakinliğine bile nüfuz edebilmekte; bildirimlerin ve çağrılarının sürekli akışı, bireylerin bu alanlardan almak istediği hazzı ve dinlenme deneyimini etkileyebilmektedir. Bu etkileşim, bireylerin doğa ile olan ilişkilerini yeniden değerlendirmesini ve belki de dijital dünyanın sunduğu sonsuz olanaklar arasında dengeli bir yol bulmasını gerekli kılmaktadır.

Araştırmada "Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde eğitim gören üniversite öğrencileri ve üniversite personeli arasında dijital iletişim araçlarının kullanımı, rekreasyon alanlarını tercih etme davranışlarını nasıl etkilemektedir?" sorusuna yanıt aranmaktadır. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi özelinde gerçekleştirilen bu çalışma, bu bölgedeki üniversite öğrencileri ve personelinin özel davranışlarını ve tercihlerini anlamaya yönelik özgün veriler sunacaktır. Hem üniversite öğrencileri hem de üniversite personeli üzerinde yapılan çalışmalar sınırlıdır; bu araştırma, bu iki grubu bir arada inceleyerek daha kapsamlı sonuçlara ulaşmayı hedeflemektedir. Dijital iletişim araçlarının rekreasyonel aktiviteler üzerindeki etkisini incelemek, hızla dijitalleşen dünyamızda önemli bir boşluğu dolduracaktır. Ayrıca, çalışma iletişim teknolojileri, sosyoloji ve rekreasyonel aktiviteler arasındaki ilişkiyi inceleyerek

farklı disiplinlerin kesişim noktasında yer almaktadır. Bu yönleriyle araştırma hem teorik bilgi birikimine hem de pratik uygulamalara katkı sağlayacaktır.

Akademik olarak, araştırma, dijital iletişim araçlarının sosyal davranışlar üzerindeki etkisini inceleyen literatüre önemli katkılar sunacaktır. Pratik uygulamalar açısından, elde edilen bulgular, üniversite yönetimleri ve belediyeler için rekreasyon alanlarının tanıtımı ve kullanımını artırmaya yönelik stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Dijital pazarlama ve iletişim stratejileri geliştiren profesyoneller, bu araştırmanın bulgularından faydalanarak daha etkili kampanyalar düzenleyebilir. Ayrıca, rekreasyon alanlarına olan ilginin artması, bireylerin fiziksel ve mental sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabilir; bu bağlamda araştırma, toplum sağlığının iyileştirilmesine de dolaylı olarak katkı sağlayabilir. Belediye ve yerel yönetimler, rekreasyon alanlarının daha etkili bir şekilde tanıtılması ve kullanılması için dijital iletişim araçlarını nasıl kullanabilecekleri konusunda somut veriler elde edebilir. Bu bağlamda, çalışma hem akademik literatüre hem de pratik uygulamalara önemli katkılar sağlayabilir.

1.1. Rekreasyon

Rekreasyon terimi, Latince’de “yeniden canlandırma” ve “tazelik kazandırma” fikrini ifade eden “recreatio” kelimesinden türemiştir. Genellikle, bireylerin ve toplulukların boş vakitlerini değerlendirdikleri, keyif aldıkları ve rahatlama sağlayan çeşitli faaliyetler olarak tanımlanır. Bu aktiviteler, katılımcıların özgür iradeleriyle seçtikleri hem dinlenmelerine hem de eğlenmelerine olanak tanıyan etkinliklerdir (Karaküçük, 1999). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirdikleri, zevk alarak katıldıkları ve sosyal etkileşimde bulundukları etkinliklerin genel adıdır (Karataş ve Uzun, 2022). Başka bir tanıma göre rekreasyon, kişilerin iş zamanları haricindeki serbest vakitlerinde yer aldıkları aktiviteleri tanımlayan bir terimdir. Bu, bireylerin çalışma hayatından ayrı olarak katılım gösterdikleri, dinlenme ve eğlence amaçlı etkinlikler bütünüdür (Karaküçük, 2008).

Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin serbest zamanlarında keyif alarak katıldıkları, dinlenme ve eğlence amaçlı çeşitli etkinliklerdir. Bu etkinliklerin kapsamı geniştir ve farklı özelliklere göre sınıflandırılabilirler. Akademik çalışmalarda bu etkinliklerin çeşitli kategorilere ayrıldığına dair çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Örneğin, Spivock ve arkadaşlarının (2004) gerçekleştirdiği bir çalışmada, rekreasyon etkinliklerinin kapsamlı bir listesi sunulmuş ve bu liste 13 ana kategoriye ayrılmıştır. Bu kategoriler; basit eğlenceler, düşünce ve öz farkındalık aktiviteleri, spor ve fiziksel egzersizler, müzik, sanat, dans, hobi faaliyetleri, oyunlar, rahatlama teknikleri, sosyal etkinlikler, insani yardım çalışmaları, doğa ile iç içe olunan aktiviteler ve seyahat ile turizm gibi geniş bir yelpazeyi içerir. Argan (2013) ise rekreasyon etkinliklerini üç temel kategori altında incelemiştir: mekân bazında (kapalı ve açık alan etkinlikleri), içerik bazında (macera, sanatsal, kültürel, terapötik, kampüs ve eğitim odaklı etkinlikler) ve katılım şekline göre (bireysel veya grup etkinlikleri). Cordes ve Ibrahim (1999) ise rekreasyonu, toplumsal, ticari, iş yerindeki, terapötik ve diğer alanlardaki yapılandırılmış etkinlikler olarak tanımlayan bir sınıflandırma önermişlerdir.

1.2. Dijital İletişim

Türk Dil Kurumu’nun güncel sözlüğünde dijital kavramı, “verilerin bir ekran üzerinde elektronik olarak gösterilmesi” olarak tanımlanmaktadır (<https://sozluk.gov.tr/>). Başka bir deyişle, dijital kavramı; bilgiyi sayısal formatta elektronik cihazlar aracılığıyla gösterme ve aktarma sürecini ifade eder (Bozkurt vd., 2021). Bu terim, bilgisayarlar ve diğer elektronik cihazlar aracılığıyla bilgiyi işlemenin ve iletişimin bir yolunu belirtir. Dijital kavramı, analog (sürekli) bilginin sayısal (kesikli) formata dönüştürülmesini ve bu sayısal formattaki bilginin saklanması, aktarılmasını ve işlenmesini içerir. Bu sayede bilgilerin daha kolay paylaşılabılır, işlenebilir ve erişilebilir olmasını sağlar. Bilgisayar dili, dijital kavramının özünü oluşturur. Bu dilin kökenleri 19. yüzyıla uzanır. Matematikçi Gootfried Wilhelm tarafından bulunan ikili sayı sistemi, yani sıfır ve bir rakamlarını temel alan aritmetik düzen, dijital dilin altyapısını kurmuştur. Bu dilde, her bir harf ve sembolün kendine özgü bir kodlaması mevcuttur. Bu kodlar sayesinde gerçekleştirilen tüm işlemler, bu dili kullanarak yapılmaktadır. Günümüzde, bilgisayarlar başta olmak üzere, birçok modern teknolojik alet bu dili aktif olarak kullanmaktadır (İspir, 2013). İş modellerini yenileme veya dönüştürme sürecinde dijital teknolojilerden yararlanarak, yeni gelir ve değer elde etme imkanları sunan bir süreçtir (Gartner Inc., 2020). Başka bir ifade ile dijitalleşme, dijital teknolojiler ve dijitalleştirilmiş veri kaynaklarıyla iş süreçlerini etkinleştirme, iyileştirme veya dönüştürme sürecidir (Fidan ve Lokmanoğlu, 2022). Bu süreçte, işletmeler dijital araçları kullanarak verileri daha etkili bir şekilde işleyebilir, süreçleri optimize edebilir ve iş yapma şekillerini yeniden tasarlayabilirler. Bu da

işletmelerin verimliliğini artırarak maliyetleri düşürdüğü ve rekabet avantajı sağladığı için önemlidir. Bu etkiler, işletmelerin sürdürülebilirliği ve büyümesi için kritik bir rol oynar. Dijitalleşme, bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmelerle son yüzyılın ortalarından itibaren hız kazanmış bir süreçtir. Temelleri 1950'ler ve 1960'larda atılan dijitalleşme, bilgisayarların geliştirilmesi ve veri depolama teknolojilerinin ilerlemesiyle başladı. 1970'ler ve 1980'lerde bilgisayar teknolojileri yaygınlaşırken, işletmeler bilgisayar tabanlı iş süreçleri kullanmaya başladı ve internetin erken prototipleri ortaya çıkmaya başladı. 1990'larda internetin halka açılması ve web tabanlı teknolojilerin gelişmesiyle dijitalleşme hız kazandı. 2000'lerden itibaren mobil teknolojilerin ve bulut bilişimin yaygınlaşmasıyla dijitalleşme daha da derinleşti. Şu anda, dijitalleşme, işletmeler ve toplum için yaygın olarak kullanılan bir terimdir (Yankın, 2019; Bozkurt vd., 2021; Özçelik Baloğlu, 2023). Dijitalleşme, teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte, bilgi ve iletişim teknolojilerinin (BİT) kullanımının artması sonucu iş süreçlerinin, toplumun ve ekonominin dijital araçlar ve platformlar üzerinden yürütülmesi ve yönetilmesi sürecidir. Bu süreçte kâğıt tabanlı işlemler dijital platformlara taşınır, veriler dijitalleştirilir ve dijital teknolojiler iş yapma şekillerini, iletişim biçimlerini ve toplumsal yapıları derinlemesine etkiler. Dijitalleşme, genellikle daha hızlı, etkili ve verimli iş süreçlerinin ve iletişim biçimlerinin benimsenmesini sağlar.

14. yüzyılda Fransızca'da "la communication" ve 15. yüzyılda İngilizce'de "Communication" olarak karşımıza çıkan "iletişim" kelimesi, Latince "Communicare" kökünden türemiştir. Bu terim, "katılmak" ya da "birlikte olmak" gibi fiziksel birlikteliği simgeleyen "Communier" ile ilişkilendirilir ve bilgi, duygu veya düşüncelerin paylaşılmasını tanımlar (Maigret, 2014). Dijital iletişim, elektronik ortamda gerçekleşen bilgi alışverişidir (Ribble, 2011). Hızla gelişen ve değişen teknolojilerle birlikte günümüzde yeni ortaya çıkan dijital iletişim kavramı, dijital araçlar kullanılarak kurulan iletişimi ifade etmek için kullanılmaktadır. Kısacası, dijital iletişim internet aracılığıyla çeşitli kanallardan gönderilen bilginin daha işlevsel hale getirilmiş halidir. Bu işlevi arttırılmış bilgiyi günümüzde her yerde görmek mümkündür (Yıldız, 2020). Beisswenger (2015)'a göre dijital iletişim; bilgisayar ve diğer dijital cihazlar aracılığıyla gerçekleştirilen, mesajların üretilip alındığı, dijital olarak kodlandığı ve bilgisayar ağları üzerinden değişiminin sağlandığı iletişim sürecidir. Bu iletişim biçimi, mesajların alıcısı ve üreticisi arasında hızlı ve karmaşık olmayan bir rol değişimi olanağı sunarak diyalogik bir nitelik taşır ve iletişim katılımcılarının önceki iletişim akışına hâkim olmalarını sağlayarak yeni iletişim katkılarının planlanmasında önceki bilginin kullanılmasını mümkün kılar. Kısaca dijital iletişim, dijital teknolojilerin kullanımı yoluyla insanların birbirleriyle iletişim kurmalarını, bilgi paylaşımlarını ve etkileşimde bulunmalarını ifade eder.

1.3. Dijital İletişim Araçları

Dijital çağ, iletişim sürecine derin etkileri olan bir dönüşüm yaşatmıştır. İnternetin ve dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte iletişimde hız, erişim ve çeşitlilik önemli ölçüde artmıştır. İnsanlar artık sadece belirli bir coğrafyaya ya da zaman dilimine bağlı kalmaksızın anında iletişim kurabilmektedirler. Sosyal medya platformları gibi dijital araçlar, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini geniş kitlelere aktarmasını sağlayarak iletişimde büyük bir çeşitlilik ve etkileşim sağlamıştır. Bununla birlikte, dijital iletişimde ortaya çıkan yeni ifade biçimleri ve iletişim araçları da iletişim sürecini derinlemesine değiştirmiştir. Emoji'ler, GIF'ler, video konferanslar ve çevrimiçi toplantılar gibi unsurlar, iletişimde daha hızlı, etkili ve kişiselleştirilmiş bir deneyim sunmuştur. Bu dönüşüm, iletişimdeki sınırları ortadan kaldırarak küresel bir iletişim ağı oluşturmuş ve bireyleri daha yakın bir şekilde bir araya getirmiştir (Okun, 2022: 27-28). Dijital iletişim araçları, iletişimdeki teknolojik ilerlemelerin bir sonucu olarak doğmuş ve iletişim süreçlerini büyük ölçüde değiştirmiştir. Dijital iletişim araçları çeşitlilik göstermektedir. En sık kullanılan dijital iletişim araçları ise şunlardır (Yıldız, 2020: 125):

E-posta: Elektronik posta, dijital iletişimin en eski ve temel araçlarından biridir. Elektronik ortamda bilgi üretimi, kullanımı, muhafazası, yayılımı ve değiş-tokuşu için imkân tanıyan bu araç, toplum içindeki bireylerin, çeşitli grupların ve kuruluşların iletişimini, etkileşimini ve bilgi paylaşımını kolaylaştırır (Keser, 2005).

Sosyal Medya: Sosyal medya, kullanıcıların birbirleriyle bilgi, düşünce, ilgi alanları ve fikirlerini paylaşmaları için geniş olanaklar sunan, bu süreçte karşılıklı etkileşimi ve iletişimi destekleyen çevrimiçi platformlar ve internet siteleri anlamına gelmektedir (Sayımer, 2009). Bu terim, genellikle web tabanlı araçları ve siteleri kapsar ve insanların sosyal ağlar üzerinden etkileşimde bulunmalarını, içerik oluşturmalarını ve yayınlamalarını kolaylaştırır.

Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal medya platformları, insanların çevrimiçi olarak etkileşimde bulunmasını sağlar. Bu platformlar üzerinde paylaşılan içerikler, video, fotoğraf ve metinler aracılığıyla geniş kitlelere ulaşır.

Mobil Anlık Mesajlaşma Uygulamaları: Mobil anlık mesajlaşma hizmetleri, internet üzerinden çalışan uygulamalar olup, kullanıcıların birbirleriyle gerçek zamanlı olarak iletişimde bulunmalarını sağlar. Bu hizmetler, kişilerin metin, ses, görüntü ve video gibi çeşitli medya formatlarında mesajlaşmalarını mümkün kılarak, uzaktan iletişim kurma sürecini kolaylaştırır ve hızlandırır (Li, vd., 2005). WhatsApp, Telegram, Facebook Messenger gibi uygulamalar, anlık iletişim için kullanılır. Kişiler, bu uygulamalar vasıtasıyla, metin, sesli mesaj, fotoğraf ve video gibi içerikleri hızlı bir şekilde birbirlerine iletebilirler.

Video Konferans ve Uzaktan İletişim Araçları: Zoom, Skype, Microsoft Teams gibi uygulamalar, video konferanslar ve uzaktan iletişim için kullanılır. Bu araçlar sayesinde kişiler, coğrafi olarak uzakta olsalar bile birbirleriyle görüntülü olarak iletişim kurabilirler (Yazar, 2013).

Bloglar ve Web Siteleri: İnsanlar, kendi fikirlerini, deneyimlerini ve bilgilerini paylaşmak için bloglar ve web siteleri oluşturabilirler. Bu platformlar, içerik üretimi ve paylaşımı açısından önemli bir rol oynarlar (Özüdoğru, 2014).

Bu araçlar, iletişimdeki çeşitliliği artırarak farklı ihtiyaçlara ve tercihlere uygun iletişim ortamları sunarlar. Dijital iletişim araçları, iletişimin daha hızlı, daha etkili ve daha geniş kapsamlı olmasını sağlayarak modern iletişimde önemli bir rol oynarlar.

Günümüzde, dijital iletişim araçları insanların günlük yaşamlarının merkezinde yer almaktadır. Bu araçlar hem bilgiye erişimi kolaylaştırmakta hem de insanların sosyalleşme süreçlerini şekillendirmektedir. Bu çalışma, Sakarya'da bulunan üniversite öğrencileri ve personelinin dijital iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının, rekreasyon alanlarını tercih etme davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymak açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, dijital iletişim araçlarının rekreasyon alanlarını tercih etme üzerindeki etkisine yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olması çalışmanın alandaki bu boşluğu doldurması bakımından önemlidir.

Literatürde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, Erol ve Hassan (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, gençlerin sosyal medya kullanımını ve gençlerin sosyal medya kullanımının tatil tercihleri üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmada gençlerin sosyal medya kavramına bakışı, sosyal medya kullanımı ve sosyal medya-turizm ilişkisini değerlendirilmiştir. Çoruh (2016) gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların sosyal medya kullanımının, aktif katılım sağlayan rekreasyon eğilimleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Kalafat (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Giresun'un önemli rekreasyon alanlarından olan Kuzalan Tabiat Parkı-Mavi Göl, Giresun Kalesi, Kümbet Yaylası rekreasyon alanları için Facebook ve Instagram uygulamalarında paylaşılan fotoğrafları analiz ederek, sosyal medyanın kullanıcıların rekreasyon tercihleri üzerindeki etkisinin incelemesi amaçlanmıştır. Kaderoğlu (2023) ise, öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçlarının belirlenmesi ve rekreatif etkinlik seçimi üzerinde sosyal medyanın etkisi incelenmiştir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Günümüzde, dijital iletişim araçları insanların günlük yaşamlarında merkezî bir rol oynamaktadır. Bu araçlar, bilgiye erişimi kolaylaştırırken sosyal etkileşim şekillerini de dönüştürmektedir. Çalışma, Sakarya'da bulunan üniversite öğrencileri ve personelinin dijital iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının, rekreasyon alanlarını tercih etme davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymak açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmanın amacı, dijital iletişim araçlarının rekreasyonel aktiviteler üzerindeki etkisini anlamamıza katkı sağlayarak, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve rekreasyon alanlarının tasarımı ve yönetimi için stratejik bilgiler sunmaktır. Diğer bir yandan çalışmanın, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eden politikaların ve programların geliştirilmesine de yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, dijital iletişim araçlarının rekreasyon alanlarını tercih etme üzerindeki etkisine yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olması çalışmanın alana katkı sağlaması açısından önemlidir.

Bu kapsamda "Sakarya'da eğitim gören üniversite öğrencileri ve üniversite personelinin, dijital iletişim araçlarının giderek artan kullanımıyla birlikte, rekreasyon alanlarını tercih etme davranışlarında nasıl bir değişiklik gözlemlenmektedir, dijital iletişim araçları davranış değişikliklerinde ne ölçüde etkili olmaktadır

ve değişimin, bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını ve yaşam kalitesini nasıl etkilemektedir?” sorularına cevap aranarak dijital iletişim araçlarının rekreasyon alanlarının tercih etmedeki rolüne etkisi aktif bir şekilde ortaya konulacaktır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Sakarya’da bulunan ve dijital iletişim araçlarına erişimi olan üniversite öğrencileri ile üniversite personelini kapsamaktadır. Evren, farklı fakültelerde eğitim gören öğrencileri, akademisyenleri ve çeşitli idari pozisyonlarda çalışan personeli içerecek şekilde geniş bir demografik çeşitliliği temsil etmektedir. Örneklemenin çeşitlilik arz etmesindeki amaç Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi’ndeki öğrenci ve personellerin rekreasyon alan tercihlerinde dijital iletişim araçlarının etkisinin ortaya koyulmaya çalışılmasıdır.

Araştırmanın örnekleme, tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi öğrencileri, akademisyenleri ve idari personelinden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında Kalıpsız (1981) tarafından kullanılan formülden yararlanılmıştır. Hesaplamalar sonucunda örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında 73 kişi olarak saptanmıştır. Fakat çalışma kapsamında 275 katılımcıya ulaşılmış ve veriler toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Google Forms aracılığıyla uygulanan anket, katılımcıların dijital iletişim araçlarını kullanma sıklıkları, rekreasyonel tercihleri ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için tasarlanmıştır. Katılımcıların rekreasyonel faaliyetleri ve dijital iletişim araçları kullanımları inceleyebilmek için demografik bilgiler, sosyal medya kullanımı ve rekreasyon tercihlerine yönelik sorular yöneltilmiştir. Araştırmada Kalafat (2023) tarafından hazırlanan anket formu kullanılarak veriler toplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada çevrimiçi anket yöntemi ile 275 katılımcıya ulaşılmıştır. Analiz aşamasında 14 kayıp veri tespit edilmiş ve örneklem büyüklüğü 261 olarak araştırmaya devam edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS.26 (Statistical Package for Social Sciences) versiyonu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara yönelik demografik ifadelerle ilişkin frekans analizleri, anket araştırma maddeleri için Cronbach Alfa değerleri, tanımlayıcı istatistikler ve gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız t-testi analizi ile sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 1. Maddele Ait Cronbach Alpha Değeri

Cronbach's Alpha	St. Sapma	St. Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
0,830	7,537	0,831	10

Tablo 1 incelendiğinde Cronbach Alpha değerinin 0,830 olduğu görülmektedir. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha değerinin en az 0,70 olmasının yeterli olduğu, 0,90 düzeyinin ise mükemmel derecede olduğu ifade edilmektedir (Kline, 2011).

3. BULGULAR

Tablo 2. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	135	51,7
	Erkek	126	48,3
Pozisyon	Öğrenci	197	75,5
	Akademik Personel	28	10,7

	İdari Personel	36	13,8
	Ön Lisans	154	59
Öğrenim düzeyi	Lisans	55	21,1
	Lisans Üstü	52	19,9
	18-25	168	64,6
Yaş	26-33	33	12,6
	34-41	27	10,3
	42+	33	12,1
Toplam		261	100

Tablo 2’de katılımcılara ait cinsiyet, pozisyon, öğrenim düzeyi ve yaş ile ilgili istatistikî bilgiler yer almaktadır. Demografik bilgiler incelendiğinde 261 katılımcı arasında %51,7 ile kadınların, %75,5 ile öğrenci grubunun, %64,6 ile 18-25 yaş aralığındaki bireylerin katılımının yoğun olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %59’u ön lisans mezunudur.

Tablo 3. Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri

		f	%
	1 saatten az	11	4,2
Katılımcıların Günlük İnternet Kullanım Süreleri	1 saat	16	6,1
	2-3 saat	86	33
	3 saatten fazla	148	56,7
Toplam		261	100

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların %56,7’sinin interneti günlük **“3 saatten fazla”** kullandığı sonucu elde edilmiştir. **“1 saatten az”** kullanıcı oranının ise %4,2’lik bir yüzde ile oldukça düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların dijital iletişim araçları kullanım tercihi sıralaması

Dijital İletişim Araçlarının Kullanım Yoğunluk Sıralaması	1. Tercih		2. Tercih		3. Tercih	
	f	%	f	%	f	%
Web sayfası	19	7,3	26	10,0	55	21,1
E-posta	12	4,6	36	13,8	43	16,5
Sosyal medya uygulamaları	143	54,8	69	26,4	55	21,1
Mobil uygulamalar	23	8,8	69	26,4	57	21,8
Anlık mesajlaşma uygulamaları	64	24,5	61	23,4	51	19,5
Toplam	261	100	261	100	261	100

Tablo 4’e göre, katılımcıların dijital iletişim araçlarını kullanım yoğunluğu sıralaması incelendiğinde; %54,8’lik oranla birinci sırada **“sosyal medya uygulamalarının”** yer aldığı görülmüştür. İkinci sırada %26,4’lük oranla **“sosyal medya uygulamaları”** ve **“mobil uygulamalarının”**, üçüncü sırada ise %21,8’lik oranla **“mobil uygulamaların”** tercih edildiği tespit edilmiştir. Araştırma verilerine göre; katılımcıların dijital iletişim araçları tercihinde sosyal medya uygulamaları ve mobil uygulamalar ön plana çıkmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların sosyal medya platformları kullanım tercihi sıralaması

Sosyal Medya Platformlarının Tercih Sıralaması	1. Tercih		2. Tercih		3. Tercih	
	f	%	f	%	f	%
Facebook	9	3,4	26	10	35	13,4
Instagram	216	82,8	46	17,6	35	13,4
X	24	9,2	90	34,5	64	24,5
LinkenIn	5	1,9	22	8,4	29	11,1
GoogleMap	5	1,9	39	14,9	55	21,1
Snapchat	2	0,8	38	14,6	43	16,5
Toplam	261	100	261	100	261	100

Katılımcıların sosyal medya platformlarındaki kullanım yoğunluğu sıralaması incelendiğinde; %82,8 ile Instagram'ın ilk sırada yer aldığı görülmüştür. %34,5 ile ikinci, %24,5 ile üçüncü sırada X'in yer aldığı tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında **“Instagram”**ın kullanım tercihinin yoğun olmasıyla birlikte **“X”** platformu da tercihlerde ön planda yer almaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların interneti kullanım amaçları

İnternet Kullanım Amacının Sıralaması	1. Tercih		2. Tercih		3. Tercih	
	f	%	f	%	f	%
Sosyal medya	140	53,6	53	20,3	42	16,1
Oyun & Eğlence	21	8	35	13,4	20	7,7
Araştırma yapma	41	15,7	67	25,7	39	14,9
Sohbet & Chat	29	11,1	51	19,5	48	18,4
Alışveriş yapma	6	2,3	22	8,4	49	18,8
Keşifler	6	2,3	10	3,8	26	10
Kişisel gelişim	18	6,9	23	8,8	37	14,2
Toplam	261	100	261	100	261	100

Tablo 6'ya göre; araştırmaya katılan bireylerin interneti kullanım tercihlerinde %53,6'lık bir oranla **“sosyal medya”** ilk tercih olarak tespit edilmiştir. İkinci tercih ise %25,7 ile **“araştırma yapma”** ve %18,8 ile **“alışveriş yapma”** üçüncü tercih olarak belirlenmiştir. Elde edilen verilere göre her iki katılımcıdan birinin sosyal medya tercihinde bulunduğu söylenebilir.

Tablo 7. Katılımcıların dijital iletişim araçlarında dikkatlerini çeken rekreasyon alanları

	f	%
Açık Alanlar (parklar, millet bahçeleri, yayla, mesire yerleri, vb.)	201	77
Kapalı Alanlar (müzeler, otelleri, vb.)	60	23
Toplam	261	100

Araştırmaya katılan bireylerin dijital iletişim araçlarında dikkatini çeken rekreasyon alanlarında %77 açık, %23 kapalı alanları ifade ettikleri görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların rekreasyon faaliyetlerindeki tercihleri

	f	%
Yalnız	31	11,9
Aile ile	85	32,6
Arkadaşlar ile	145	55,6
Toplam	261	100

Tablo 8'e göre, katılımcıların %55,6'sı rekreasyon faaliyetlerinde arkadaşları ile olmayı tercih ederken %32,6'sı aileleri ile %11,9'u yalnız kalmayı benimsemektedir. Araştırma katılımcılarının %75,5'nin öğrenci olduğu göz önünde bulundurulursa elde edilen oranın beklendik olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Katılımcıların sosyal medyayı kullanım amaçları

	f
Yeni yerler keşfetmek	31
Çevremden haberdar olmak	44
Çevremi haberdar etmek	24
Fotoğraf çekmek ve paylaşmak	31
Farklı organizasyonlar hakkında bilgi edinmek	29
Güncel haberleri takip etmek	38
Eğlence ve video izleme amaçlı	36

Araştırma katılımcılarının sosyal medya kullanım amaçlarındaki sıralamada ilk olarak **“çevremden haberdar olmak”**, ikinci olarak **“güncel haberleri takip etmek”** üçüncü olarak **“eğlence ve video izleme amaçlı”** kullanım seçeneklerini tercih ettikleri görülmüştür. Bu sıralamada rekreasyon alanlarını keşfetme amacıyla sosyal medya kullanımının ön plana çıkmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların rekreasyon amaçlı etkinlikler için mekân tercihleri

	f
Su kenarı ve su manzarası olan alanlar	28
Kent ormanları	18
Yayla ve mesire alanları	15
Tarihsel anıt ve mekânlar	19
Kent meydanları	15
Parklar	17

Tablo 10'a göre, katılımcıların çoklu tercihine imkân veren rekreasyon amaçlı etkinliklerde tercih ettikleri alan/mekân kategorisindeki sıralamada **“su kenarı ve su manzarası olan alanlar”**, **tarihsel anıt ve mekânlar** ve **“kent ormanları”** ilk üç tercih arasında yer aldığı görülmüştür.

Tablo 11. Katılımcıların anket maddelerine verdikleri yanıtların yüzde (%) dağılımları

		1	2	3	4	5
M1.	Sosyal medyayı rekreasyon (dinlence, eğlence) haritası olarak kullanırım.	8,8	8,8	30,3	27,6	24,5
M2.	Yeni rekreasyon mekanları için arkadaşlarımın/ influencerların seçimlerini sosyal medyadan takip ederim.	11,5	18	25,3	26,1	19,2
M3.	Sosyal medya rekreasyon mekanları hakkında yapılan görüş ve değerlendirmeleri dikkate alırım.	5,7	10	31,4	31	21,8
M4.	Sosyal medyada bildirilen görüşlerin gerçeğe uygun olduğunu düşünüyorum.	10,3	18	44,8	20,3	6,5
M5.	Sosyal medyada paylaşılan bilgilerin seyahat acentaları, resmî turizm sitelerinin reklamlarında sunulanlardan daha güncel ve samimi bulurum.	9,2	18,8	34,5	24,1	13,4
M6.	Sosyal medyada ilk kez gördüğüm rekreasyon potansiyeli olan mekanlara giderim.	12,6	17,6	33	28,7	8
M7.	Sosyal medyada ilk kez gördüğüm rekreasyon yerleri için önceden planlanmış rekreasyon planımı değiştiririm/değiştirmek istediğim olmuştur.	20,3	24,1	31,4	13,4	10,7
M8.	Rekreasyonel faaliyetlerimi insanları yönlendirmek veya tavsiyede bulunmak için sosyal medyada paylaşıyorum.	25,3	17,6	25,7	20,7	10,7
M9.	Rekreasyonel mekanlar hakkında olumsuz yorumlar olsa dahi giderim.	22,6	21,8	37,9	11,9	5,7
M10.	Sosyal medya aracılığıyla yeni rekreasyonel mekanlar keşfettim.	11,1	10	21,5	26,4	31,1

Tablo 11 incelendiğinde; katılımcıların %52,1'nin sosyal medyayı rekreasyon haritası olarak kullandığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca %45,3'ünün yeni rekreasyon alanları için arkadaşlarının ya da influencerların seçimlerini sosyal medyadan takip ettiği görülmektedir. Araştırma katılımcılarının %52,8'i sosyal medyada yer alan rekreasyon alanlarına yönelik yorumları dikkate almakta ve %44,8'i sosyal medyada bildirilen görüşlerin gerçeğe uygunluğu konusunda kararsız olduklarını göstermişlerdir. Rekreasyon alanlarına yönelik sosyal medyada paylaşılan bilgilerin seyahat acentaları ve resmi turizm web sitelerindeki reklamlardan %37,5'lik bir oranla daha güncel ve samimi bulunmuştur. Katılımcıların %36,7'sinin sosyal medyada ilk kez gördüğü rekreasyon potansiyeli olan mekanları tercih ettiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların %44,4'ünün sosyal medyada ilk kez gördüğü rekreasyon alanlarını önceden planlanan rekreasyon alanlarına tercih etmediği yani planlarını değiştirmedikleri görülmüştür. Bu çalışmada, rekreasyonel faaliyetlerini insanları yönlendirmek veya tavsiyede bulunmak için sosyal medyada paylaşım düşüncesinde olmayan %42,9'luk bir katılımcı grubu yer almaktadır. Rekreasyonel alanlar hakkında sosyal medyada yapılan olumsuz yorumları dikkate almayan %44,4 katılımcının yer aldığı çalışmada, %57,5'lik oran ile yeni rekreasyonel alanların sosyal medya aracılığıyla keşfedildiği ortaya çıkarılmıştır.

Tablo 12. Katılımcıların anket sorularına verdikleri yanıtların yüzde (%) dağılımları

Anket İfadeleri	Gruplar	N	X	ss	t	sd	p
	Kadın	135	3.20	,68	2,536	256	0,012
	Erkek	126	2.97	,80	2,520	241	0,012

Tablo 12'ye göre katılımcıların anket ifadelerine verdikleri yanıtlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu fark, katılımcıların anket ifadelerine verdiği yanıtlarda cinsiyetin rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, belirli bir soruya kadınlar daha olumlu yanıt verirken erkekler daha olumsuz yanıt verebilir ya da tam tersi durumlar gözlemlenebilir. Bu sonuçlar, cinsiyetin katılımcıların rekreasyon alanlarına ve dijital iletişim araçlarına olan ilgisini ve tercihlerini etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, rekreasyon alanlarının ve dijital iletişim araçlarının tanıtım ve yönetiminde cinsiyet farklılıklarının dikkate alınması önemlidir.

Tablo 13. Regresyon analizi bulguları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmiş Katsayılar Beta	t	p	Standart Hata	VIF
Rekreasyon Alanı Tercihleri	Sosyal Medya Kullanımı	0,158	2,554	0,011	0,998	1,002
R ²			,158			
Düzeltilmiş R ²			,025			
F İstatistiği			3,276			

Tablo 13'e bakıldığında oluşturulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen değerler incelendiğinde, bağımsız değişken olan dijital iletişim araçlarından en fazla öne çıkan sosyal medya kullanımının p değeri 0,05'ten küçük olduğundan, rekreasyon alanlarının tercihini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. VIF değerinin 10'dan küçük olması değişkenler arasında bağlantı sorunu olmadığını da göstermektedir (Durmuş, vd., 2013: 156). Katsayılar incelendiğinde ise bireylerin rekreasyon alanı tercihlerinde sosyal medya kullanımının ($\beta = ,158$) pozitif yönde etkili olduğu görülmüştür.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Dijital iletişim araçları ve rekreasyon alan tercihleri odağında yürütülen bu araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Araştırma, toplumun dijital iletişim araçlarını kullanma eğilimlerini ve rekreasyon alanı tercihlerini anlamamıza önemli katkı sağlamıştır. Bulgulara göre, kadınların %3,4'lük fark ile erkeklere göre daha yüksek katılım sağladığı görülmüştür. Ayrıca %75,5 oran ile araştırmaya katılan öğrencilerin diğer gruplara kıyasla daha fazla olduğu ve ön lisans mezunlarının araştırmaya ilgisinin (%59) yoğun olduğu gözlemlenmiştir. Yaş analizi, 18-25 yaş grubunun katılımcıların çoğunluğunu oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bu yaş grubunun, dijital iletişim araçlarını ve interneti yoğun bir şekilde kullandığı söylenebilir. Özellikle, günlük internet kullanım süresinin çoğunlukla 3 saatten fazla olduğu saptanmıştır. Dijital iletişim araçları tercihlerine bakıldığında, sosyal medyanın ve mobil uygulamaların diğer seçeneklere kıyasla daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Özellikle, Instagram'ın (%82,8) en popüler sosyal medya platformu olduğu belirlenmiş ve takibinde X'in (%34,5) yer aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların interneti kullanma amaçlarında sosyal medyayı kullanma ve takip etme, araştırma yapma ve alışveriş yapmanın ön plana çıktığı görülmüştür. Tüm bu bulgular dijital mecraların bilgiye erişim, tüketim ve sosyalleşme alışkanlıklarında etkin bir rol oynadıklarını ve dijital araçların işlevselliğini göstermektedir. Bu sonuçlar Kalafat'ın 2023 yılında gerçekleştirdiği yüksek lisans tezi çalışması ile benzerlik göstermektedir. Kalafat'ın (2023) gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarında da kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu, yaş ortalamalarının 18-24 (%45,1) arasında olduğu, sosyal medya platformlarından en çok Instagram'ı (%40,7) tercih ettikleri, katılımcıların %41,8'inin sosyal medyada geçirdikleri zamanın 3 saatten fazla olduğu tespit edilmiştir. Kılıçman (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları ise bu araştırma sonuçlarından biraz da olsa farklılaşmaktadır. Kılıçman'ın (2020) araştırmasında erkek (%50,7) katılımcılar kadın (%49,3) katılımcılardan fazladır ve 20-24 yaş grubundaki (%54,1) katılımcılar ağırlıktadır. En fazla kullandıkları sosyal medya uygulaması Youtube'dir (%29,5) ve katılımcıların %41,4'ü günde 4 ila 6 saat arasında (%41,4) sosyal medyada zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon alanı tercihlerinde, su kenarları veya su manzaralı alanların, tarihsel anıtların ve kent ormanlarının tercih edildiği ve dijital iletişim araçlarında %77 oranında açık rekreasyon alanlarının dikkat çektiği görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların rekreasyon alanlarında arkadaşlarıyla vakit geçirme isteğinin yüksek olduğu ve açık hava aktivitelerine olan ilginin dikkat çekici derecede olduğu saptanmıştır. Bu durum, dijital iletişim araçlarının insanların doğayla iç içe olma ve sosyal etkileşim ihtiyaçlarına olan etkisini gözler önüne sermektedir. Güzel ve Yeşil'in (2021) gerçekleştirdikleri bir araştırmada ise ziyaretçilerin rekreasyon alanı tercihlerinde Giresun ili kapsamında açık rekreasyon alanlarının tercih edildiği görülmektedir. Katılımcıların sosyal medyayı rekreasyon faaliyetlerinde aktif kullandığı, yeni fikir ve alanlar bazında sosyal medyanın dikkate alındığı ortaya çıkarılmıştır. Sosyal medyayı rekreasyon haritası olarak kullanan katılımcıların yakın çevreleri ve

influencerların tercihlerini göz ardı etmedikleri anlaşılmıştır. Bu durum, dijital iletişim araçlarının rekreasyon tercihlerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını ve insanların çevrelerini ve trendleri takip ederek rekreasyon alanlarını seçtiklerini göstermektedir. Kaderoğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği ile sosyal medyada paylaşılan (fotoğraf, video, yorum) içeriklerinden etkilenerek katılacağı rekreatif etkinliklerde değişiklik yaptım/yapabilirim değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vurguncu (2019) tarafından yapılan araştırma da ise katılımcıların %34,9'u sosyal medyayı rekreasyon etkinliklerine katılma amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Başarangel'in 2019 tarihli araştırması, sosyal medya kullanıcılarının tatil yerlerinde çektikleri fotoğraf ve videoların büyük bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, insanların tatillerini sosyal medyada fotoğraf ve video olarak paylaşma eğiliminde olduklarını ve aynı zamanda diğer tatilcilerin paylaşımlarından etkilendiklerini ortaya koymuştur. Böylece, tatil deneyimlerinin dijital ortamda nasıl bir etkileşim ve etki yarattığına dair değerli bilgiler sunmuştur. Aydın ve Arslan (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada bireylerin sosyal medyayı kullanmalarının temel nedenlerine bakıldığında, büyük çoğunluğunun sosyal medyayı boş zamanlarını değerlendirmek, planlama yapmak, boş zamanlarında yaptıkları boş zaman aktivitelerini duyurmak veya bunlarla ilgili geri bildirimde bulunmak için kullandıkları sonucuna varmışlardır. Schwietering ve arkadaşlarının (2024) gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre, dijital araçlar çoğu açık hava rekreasyuncusunun birincil planlama aracı konumundadır. Başoğlu ve Yanar (2017) tarafından sosyal medyanın kullanım amaçlarının incelendiği çalışmada ilk sırada "iletişim başlatma", "iletişim sürdürme", "araştırma", "sosyal etkinlik planlama" ve "eğlence" amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir. Er ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirdikleri bir çalışmada ise sosyal medya araçlarını bir rekreatif etkinlik alanı olarak kullandıkları belirtilmiştir. Keçeci (2019) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların seyahat etkinlikleri öncesinde arama motorları ve çeşitli sosyal medya platformlarında etkinlik ile ilgili bilgi arayışına girdikleri gözlemlenmiştir. Bu platformlarda paylaşılan fotoğraf, video ve yorumların tercihlerini etkilediği tespit edilmiştir. Aşıroğlu ise (2020) üniversite öğrencilerinin destinasyon imajı algısı üzerinde sosyal medyanın etkisinin olup olmadığını araştırdığı çalışmasında sosyal medya paylaşımlarının bireylerin destinasyon tercihlerini etkiledikleri sonucuna varmıştır. Çevik ve Sarıipek (2019) çalışmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiş katılımcılar ziyaret edilecek alan hakkında bilgi sahibi olmak için sosyal medya platformlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Alan yazındaki bütün çalışma sonuçları bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Resmî turizm web siteleri ve seyahat acentalarının bilgi paylaşımlarındaki ilginin ötesine geçen sosyal medya paylaşımları katılımcılar tarafından daha samimi ve güncel bulunmuştur. Yine sosyal medyada paylaşılan ve daha önce ziyaret edilmemiş bir rekreasyon alanının bireyler tarafından ziyaret planına alındığı anlaşılmıştır. Bu da sosyal medyanın rekreasyon tercihlerini belirlemede ve yeni keşifler yapma konusunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Katılımcıların rekreasyon alanından yaptıkları sosyal medya paylaşımlarındaki amacın başkalarını yönlendirmek ya da tavsiyede bulunmak olmadığı anlaşılmış ve sosyal medyada yapılan yorumların gerçeğe uygunluğu konusunda olumsuz bir düşünüş oluşturduğu anlaşılmıştır. Bu bulgular, genç nüfusun dijital iletişim araçlarını ve rekreasyon alanlarını nasıl kullandığını anlamak, sosyal ve kültürel etkileşimleri daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Gelecek (geleceğe yönelik) perspektifindeki planlamalar için gençlerin dijital iletişim alışkanlıkları ve rekreasyon alanı tercihleri farklı illerde ve farklı sosyo-demografik özellikteki bireyler ile araştırılmalıdır.

Sonuç olarak; bu çalışmada elde edilen bulgular dijital iletişim araçlarının rekreasyon tercihlerini belirlemedeki önemini vurgulamaktır. Geleneksel tanıtım yöntemlerine kıyasla sosyal medyanın ve diğer dijital platformların, insanların rekreasyon alanları hakkında daha geniş ve güncel bilgilere erişmesini sağladığı söylenebilir. Bu da yönetim ve tanıtım stratejilerinin bu yeni eğilimleri dikkate alması gerektiği anlamına gelir/gelmektedir. Ayrıca, dijital iletişim araçlarının rekreasyon alanlarının sürdürülebilir kullanımına nasıl katkı sağlayabileceği üzerine daha fazla çalışma yapılması önemlidir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Çalışma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi öğrencileri, akademisyenleri ve idari personeli ile sınırlandırılmıştır.

Öneriler;

- Dijital iletişim araçları, parklar, tarihi yerler ve açık hava etkinlikleri gibi rekreasyon alanlarının tanıtımı ve yönetimi için etkin bir şekilde kullanılmalıdır.
- Rekreasyon alanlarına yönelik olarak interaktif haritalar, etkinlik bildirimleri ve kullanıcı geri bildirimlerini toplamak için mobil uygulamalar gibi özelliklerin eklenerek kullanıcı deneyimleri geliştirilmelidir.
- Sosyal medya platformları aracılığı ile rekreasyon alanlarının tanıtılması için özel kampanyalar düzenlenebilir ve kullanıcıların doğru bilgilere erişmesini sağlamak için sosyal medya üzerinde eğitici içerikler paylaşılabilir.
- Rekreasyon alanlarına yönelik olarak çevresel farkındalığın artırılması ve sürdürülebilirliğin devamı için dijital iletişim araçları bilgilendirici içerik paylaşımı için bir araç olarak kullanılabilir.
- Dijital iletişim araçları vasıtasıyla özel etkinlik ve programlar düzenlenerek rekreasyon alanlarının çeşitliliği artırılabilir.
- Yerel yönetim, yerel işletmeler, sivil toplum örgütleri vb. gruplar ile iş birliği ve ortaklıklar kurularak rekreasyon alanlarının tanıtımı yapılabilir ve yönetim stratejileri geliştirilebilir.

Bu öneriler, dijital iletişim araçlarının rekreasyon alanlarının tercih edilmesi üzerindeki etkisini artırmaya yönelik stratejiler sunabilir. Bu stratejilerin uygulanması, rekreasyon alanlarının daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlayabilir ve kullanıcıların deneyimini geliştirerek memnuniyetlerini artırabilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

Finansal destek: Yazar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi** nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazar(lar)ına aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma, 14.03.2024 tarihli Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'nun onayıyla hazırlanmıştır (Karar sayısı: E-26428519-050.99-120830)

Bilgilendirilmiş Onam: Bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Argan, M. (Edt.) (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri.
- Aşıroğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin destinasyon imajı algısı üzerinde sosyal medyanın etkisi: Lavanta turizmi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Aydın, B. & Arslan E. (2016). The role of social media on leisure preferences: a research on the participants of outdoor recreation activities. *Turizm Akademik Dergisi*, 3 (1), 1-10.
- Başarangil, İ. (2019). Sosyal medyanın tatil tercihlerine etkisi: kırklareli üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 839-852.
- Başoğlu, U. D., & Yanar, Ş. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 6-13.
- Beisswenger, M. (2015). Sprache und medien. Digitale kommunikation. Studiekurs sprach- und textverständnis. E-Learning-Angebot der öffentlich-rechtlichen Universitäten und Fachhochschulen und des Ministeriums für Innovation, Wissenschaft und Forschung (MIWF) des Landes Nordrhein-Westfalen.
- Bozkurt, A., Hamutoğlu, N. B., Liman Kaban, A., Taşçı, G., & Aykul, M. (2021). Dijital bilgi çağı: Dijital toplum, dijital dönüşüm, dijital eğitim ve dijital yeterlilikler. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAD)*, 7(2), 35-63.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: for today and the future* (2nd ed.). Mcgraw-Hill Book Company Europe.
- Çevik, S., & Sarıipek, S. (2019). Fotoğraftan Yayılan Kavanta Kokusu: Sosyal Medyanın Destinasyon İmajına Etkisi. In *Proceeding of the 3th International Congress on Tourism, Economic and Business Sciences* (pp. 35-40).
- Çoruh, E. A. (2016). *Sosyal medya kullanımının rekreasyon eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Durmuş, B., Yurtkoru, E. S., & Çinko, M. (2013). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta Yayınları
- Er, B., Yıldız, K., ve Güzel, P. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif bir etkinlik alanı olarak sosyal medya kullanım amaçlarının incelenmesi. *MCBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, II. Uluslararası Lisansüstü Eğitim Kongresi bildiri kitabı, 4, 1000-1000.
- Erol, G., & Hassan, A. (2014). Gençlerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımının tatil tercihlerine etkisi. *Journal of International Social Research*, 7(31).
- Fidan, M., & Lokmanoglu, E. (2022). Dijital iletişim araçları kullanılarak yapılan arabuluculuk görüşmelerinin avantaj ve dezavantajları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(4), 275-293.
- Güzel, M., & Yeşil, M. (2021). Rekreasyon alanlarında ziyaretçi tercihlerinin sosyal medya verileri kullanılarak değerlendirilmesi: Ordu ili örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 437-450.
- İspir, B. (2013). Yeni iletişim teknolojilerinin gelişimi. İçinde M. C. Öztürk (ed.). *Dijital iletişim ve yeni medya* (ss. 2-26). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kaderoğlu, M.A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerini belirlemede kullanılan kaynaklar ve sosyal medya kullanımının rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kalafat, E. (2023). *Rekreasyon alan kullanım tercihlerinin sosyal medya verileri aracılığı ile belirlenmesi: Giresun ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Kalıpsız, A. (1981). *İstatistik yöntemler*. İstanbul: İ.Ü. Orman Fakültesi Yayınları.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon* (3. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karataş, M. & Uzun, İ. N. (2022). Rekreatif aktivite ve spor. İçinde Faruk Güven (ed.). *Rekreasyon ve spor* (ss. 109-129). İstanbul: Efe Akademi.
- Keçeci, G. (2019). *İstanbul'da 5 yıldızlı uluslararası otel ve otel zincirlerinde konaklama seçiminde sosyal medyanın etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keser, A. (2005). Elektronik postanın örgütlerde kullanımı ve çalışanların elektronik posta kullanımlarına yönelik bir araştırma. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 7(1), 58-80.
- Kılıçman, İ. (2020). *Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. In Williams, M., & Vogt, W. P. *The SAGE handbook of innovation in social research methods* (pp. 562-589). London: SAGE Publications Ltd.
- Li, D., Chau, R. Y. & Lou, H. (2005). Understanding individual adoption of instant messaging: an empirical investigation. *Journal of the Association for Information Systems*, 6(4), 102-129.
- Maigret, E. (2014). *Medya ve iletişim sosyolojisi* (Çev: H. Yücel). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Okun, O. (2022). Dijital çağ, dijital kültür. İçinde Serkan ADA, Sümeyra CEYHAN (ed.). *Dijital çağda yönetim üzerine güncel konular ve araştırmalar* (ss. 25-42). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özçelik Baloğlu, Ö. (2023). Teknolojik bir dönüşüm olarak dijitalleşme kavramı ve etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(2), 1189-1210.
- Özüdoğru, Ş. (2014). Bir web 2.0 uygulaması olarak bloglar: Blogların dinamikleri ve blog alemi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 36-50.
- Ribble, M. (2011). *Digital citizenship in schools*. Washington: International Society for Technology in Education.
- Sayımer, İ. (2009). *Sanal ortamda stratejik halkla ilişkiler yönetimi*. İstanbul: Beta Yayınları
- Schwietering, A., Steinbauer, M., Mangold, M., Sand, M., & Audorf, V. (2024). Digitalization of planning and navigating recreational outdoor activities. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54, 107-114.
- Spivock, M., Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004). *Leisure in later life* (3rd ed.). Binghamton, NY: Haworth Press.
- Vurguncu, K. (2019). *Bireylerin rekreasyonel aktivite tercihlerine sosyal medya etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Yankın, F. B. (2019). Dijital dönüşüm sürecinde çalışma yaşamı. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, 7(2), 1-38.
- Yıldız, İ. (2020). Sağlık iletişimi kapsamında sağlık bakanlığı'nın dijital iletişim kanallarını kullanımı, İçinde Nural İmik Tanyıldızı (Edt.). *Dijital iletişim yaklaşımları* (ss. 121-144). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.

Çevrimiçi Kaynaklar

- Gartner Inc. (2020). Digitalization. (Erişim:01.05.2020), <https://www.gartner.com/en/informationtechnology/glossary/digitalization>
- Türk Dil Kurumu (2024). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. [Online]<https://sozluk.gov.tr/>, [Erişim Tarihi: 20.04.2024]
- Yazar, B. (2013). Görüntülü İletişim-Video Konferans Teknolojilerinin Kullanım Alanları. XV. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri (23-25 Ocak 2013), Akdeniz Üniversitesi, Antalya. [Erişim Tarihi: 20.08.2024], https://ab.org.tr/ab13/kitap/yazar_AB13.pdf.



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Rekreatif Amaçlı Çeşitli Sportif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreasyonel Akış Deneyimi İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki The Relationship Between Recreational Flow Experience and Personality Traits in Individuals Participating in Various Sportive Activities for Recreational Purposes

Halil İbrahim GENÇ[⊕]ABCDE

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Sakarya, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-5177-0580>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

⊕ Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Halil İbrahim GENÇ, halilgenc@subu.edu.tr

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Var/Yes

Özet

Bu araştırmada rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasında ilişkinin olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve düzenli olarak egzersiz yapan yaşları 18 ile 40 ($X_{yaş}26,43\pm6,31$) arasında değişen 141'i kadın 154'ü erkek olmak üzere toplam 295 sağlıklı birey gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmada veriler, Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen "Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği", John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Evinç (2004) tarafından yapılan "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlerinde Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde rekreatif akış deneyimleri ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve öz denetim arasında pozitif yönde düşük düzeyde; deneyime açıklıkla ise pozitif yönde orta düzeyde; rekreatif akış deneyimleri ile nevrozlar arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklığın rekreatif akış deneyimi üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak beş faktör kişiliğin rekreatif akış deneyimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Sportif etkinlik, rekreatif, akış deneyimi, kişilik.*

Abstract

In this study, it was aimed to determine whether there is a relationship between recreational flow experience and personality traits in individuals participating in various sportive activities for recreational purposes. The research was carried out using the relational survey model. A total of 295 healthy individuals, 141 women and 154 men, aged between 18 and 40 ($X_{26,43\pm6,31}$), who were selected by convenience sampling method and exercised regularly, participated in the study voluntarily. The data were obtained by using 'Recreational Flow Experience Scale' developed by Ayhan, Eskiler and Soyer (2020) 'Five Factor Personality Scale' developed by John, Donahue and Kentle (1991) and adapted into Turkish by Evinç (2004) and 'Personal Information Form'. Pearson correlation and regression techniques were used in the statistical analyses of the data. When the research findings were analysed, it was determined that there were significant relationships between recreational flow experiences and extraversion, agreeableness and self-control at a low level in the positive direction and openness to experience at a moderate level in the positive direction; and there were significant relationships between recreational flow experiences and neuroticism at a low level in the negative direction. In addition, it was determined that openness to experience, one of the five-factor personality traits, had a positive and significant predictive power on recreational flow experience. As a result, it was revealed that five-factor personality has a significant effect on recreational flow experience.

Key Words: *Sporting activity, recreation, flow experience, personality.*

Extended Summary

Introduction and Aim: One of the topics within positive psychology is the concept of ‘flow experience’. The flow experience developed by Maslow is based on self-awareness, self-realisation and high performance (Maslow, 1971). Flow experience is known as giving one’s full attention to the activity in which one participates, concentrating completely and cutting off contact with the outside. This provides a balance between the difficulty of the activity and the skills required to complete the activity (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016). The flow experience is defined as a holistic feeling that people experience when they give their full attention and focus to their work (Csikszentmihalyi, 1977), an intrinsically enjoyable state (Privette & Bundrick, 1987), and an optimal experience arising from the individual’s perception of the challenges and abilities encountered (Ellis et al., 1994).

McCrae and Costa (1989) defined personality as an ongoing, emotional, motivational and experiential form of communication with other people in the environment that explains the behaviour of the person in various situations. It can be said that with various studies conducted over time, scientists have developed the five-factor personality model in order to define personality. This model is based on the characteristics and adjectives that people use to define themselves and others use to measure personality (Doğan, 2013). According to Atkinson et al. (2006), the discovery and validation of the model is considered as a major breakthrough in personality psychology. The Big Five has been confirmed in the literature as extraversion, agreeableness, self-control, neuroticism and openness to experience (McCrae & Costa, 1985, 1987, 1989, 1997, 2004, 2008; Costa et al., 1991; McCrae & John, 1992; McCrae et al., 2005; Goldberg, 1990, 1992).

Individuals with higher levels of extraversion are easy to contact, like to be with other people and are compassionate (Benet-Martinez & John, 1998; Somer et al., 2002). Meekness dimension includes helpfulness, forgiveness, kindness, tolerance, respect and flexibility (Bacanlı et al., 2009). Self-control dimension consists of adjectives such as discipline, conscience, responsibility, order, attention and care. People with high responsibility, i.e. self-control, are considered to be people who are prone to success, make decisions, make plans and think before taking action (Bacanlı et al., 2009; Costa & McCrae, 1995). Neuroticism includes personality traits such as depression and sadness, irritability, anxiety, frequent emotional ups and downs, restlessness and impatience (Bacanlı et al., 2009; Benet-Martinez & John, 1998). Openness to experience sub-dimension consists of personality traits such as interest, curiosity, openness to innovation, independence, creativity and openness to change. Individuals who are very open to experience are considered to be adventurous, artistic and productive individuals who like to generate new ideas (Benet-Martinez & John, 1998; Costa & McCrae, 1995; Somer et al., 2002).

Material & Method:

Research Model: In this research, in which the existence of the relationship between recreational flow experience and personality traits in individuals participating in various sportive activities for recreational purposes was investigated, the relational survey model was preferred. The research model in question is “conducted to determine the relationships between two or more variables and to obtain clues about cause and effect” (Büyüköztürk ve diğ., 2023, p.16).

Research Group: A total of 295 healthy individuals, 141 women and 154 men, aged between 18 and 40 [$X_{yaş}26,43\pm6,31$] years, who were selected by convenience sampling method and who exercised regularly, voluntarily participated in the study.

Data Collection Tools: The data were obtained by using ‘Recreational Flow Experience Scale’ developed by Ayhan, Eskiler and Soyer (2020), ‘Five Factor Personality Scale’ developed by John, Donahue and Kentle (1991) and adapted into Turkish by Evinç (2004) and ‘Personal Information Form’. Detailed explanations about the measurement tools are given below.

Data Collection: Ethics committee permission was obtained before collecting the data in the study. After obtaining the aforementioned permissions, the researcher collected data from individuals participating in various sports activities for recreational purposes in Sakarya province by face-to-face survey technique.

Analysing the Data: The data obtained from the participants were transferred to the SPSS environment with the help of Excel by making numerical coding. In order to decide on the analyses to be applied, normality analysis (skewness and kurtosis) was performed on the data. The results of the normality analysis indicated that the data could be analysed with parametric tests (-2.....+2; George ve Mallery, 2019). In addition, Cronbach Alpha values of the data collection tools were examined and it was accepted that

these values were at a reliable level (Karagöz, 2017, p.26). Pearson correlation and regression analyses were used in statistical analyses.

Result and Discussion: As a result of the findings obtained in the research, it was determined that there were positive low-level significant relationships between the recreational flow experiences of the participants and the dimensions of personality; extroversion, softness and self-control. While there is a positive and moderately significant relationship between the openness to experience dimension of personality and recreational flow experience, there is a negative and low level significant relationship between the neuroticism dimension and recreational flow experience. In addition, it was revealed that openness to experience among personality traits significantly predicted the recreational flow experience. Since intellectual personalities who are open to learning new things can pay more attention to the activity they are doing, their flow experiences may be high and they will lose themselves in the flow and actually find themselves again, it can be said that the reason why there is a positive medium level significant relationship between the recreational flow experiences of individuals with openness to experience and openness to experience predicts recreational flow experience. Moreover, it is possible to say that openness to experience personality trait positively predicts recreational flow experience because individuals who are open to learning new things can give all their attention to their work in the flow, and the holistic feeling they will experience when they focus on it can lead them to the activity they have done more.

1. GİRİŞ

Akış deneyimi, insanların bütün dikkatlerini işlerine verdiklerinde ve odaklandıklarında yaşadıkları bütünsel bir hissiyat (Csikszentmihalyi, 1977), özünde keyif verici bir durum (Privette ve Bundrick, 1987) ve karşılaşılmış zorluk ve yeteneklere ilişkili bireyin algısından kaynaklı optimal bir deneyim olarak tanımlanır (Ellis ve diğ., 1994). Maslow tarafından geliştirilmiş olan akış deneyimi; bireyin kendisinin farkına varıp, kendini gerçekleştirmesine ve yüksek performansına dayanmaktadır (Maslow, 1971). Akış deneyimi kişilerin katılım gösterdiği aktiviteye bütün dikkatini vermesi, tamamen konsantre olması ve dışarı ile temasını kesmesi olarak bilindiğinden; etkinliğin zorluğu ile etkinliği tamamlamak için gereken beceriler arasında denge sağlar (Csikszentmihalyi ve Asakawa, 2016).

Kişinin sergilediği performans ve tecrübe çoğu zaman kişi tam olarak kendini yapmakta olduğu etkinliğin içerisinde bıraktığı zaman gelişmektedir (Jackson, 1992). Benzer olarak, kişinin katılım gösterdiği aktiviteye tamamen odaklandığı, çevresel faktörlerin ve düşüncelerin elendiği, net amaçların olduğu, ve kişinin doğası gereği, pozitif fayda sağlayan bir optimal tecrübedir (Csikszentmihalyi, 1990). Akış içerisinde kalmak; kişinin kendisinin içinde bulunduğu etkinlikte görevine ısrarla yönlendirmesi, zaman ve benliğini kaybettiği, fiil ve bilincin bütünleştiği bir deneyim sunar (Fullagar ve diğ., 2012). Nitekim akış deneyiminin içerisinde olan kişiler aktiviteden, dolayısıyla yaşamlarından daha çok zevk alır ve içlerinde bu deneyimi de tekrardan yaşama isteği duyarlar (Csikszentmihalyi ve Asakawa 2016). Akış deneyimini etkileyebilecek etmenlerden birisinin de kişilik olduğu söylenebilir.

Kişilik, kişinin doğumundan itibaren sahip olduğu ve zamanla çeşitli deneyimler sonucunda da kazandığı şahsi nitelikleri şeklinde belirtilebilir. McCrae ve Costa (1989) kişiliği, kişinin çeşitli durumlardaki davranışını açıklayan, devam eden, çevresindeki diğer kişilerle duygusal, motivasyonel ve deneyimsel bir iletişim biçimi olarak tanımlamışlardır. Zamanla yapılan çeşitli çalışmalar ile bilim insanları kişiliği tanımlamak için beş faktör kişilik modelini geliştirdikleri ve bu model, kişilerin kendilerini tanımlamak için ve başkalarının kişiliği ölçmek için kullandıkları özellik ve sıfatlara dayanmaktadır (Doğan, 2013). Atkinson ve diğerlerine (2006) göre modelin keşfi ve doğrulanması kişilik psikolojisinde büyük bir atılım olarak nitelendirilmektedir. Büyük beşli sırasıyla; dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, nevroz ve deneyime açıklık şeklinde literatürde onaylanmıştır (McCrae ve Costa, 1985, 1987, 1989, 1997, 2004, 2008; Costa ve diğ., 1991; McCrae ve John, 1992; McCrae ve diğ., 2005; Goldberg, 1990, 1992).

Modeldeki ilk kavram dışadönüklük; konuşkan, sıcakkanlı, coşkulu, daha pozitif ve girişken gibi özelliklerden oluşmaktadır. Dışadönüklük düzeyi daha yüksek olan bireyler, kolaylıkla kontak kurabilen, diğer insanlarla birlikte olmayı seven ve şefkatli kişiliklerdir. Ayrıca dışadönüklük seviyesi yüksek kişilerin ödüle karşı duyarlı olabildikleri tanımlanmıştır (Lucas ve diğ., 1998). Dışadönüklüğü düşük olan bireyler, yani içe dönük, sosyal etkileşimi sevmeyen, insanlarla mesafeli, genellikle sessiz, çekingen ve içine kapanık kişiler olarak değerlendirilmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998; Somer ve diğ., 2002). Yumuşak başlılık boyutu ise yardımseverlik, affedicilik, nezaket, hoşgörü, saygı ve esnekliktir (Bacanlı ve

diğ., 2009). Son derece uyumlu kişiler, diğer insanları seven, yetenekli ve şefkatli bireyler olarak kabul edilmektedir (Somer ve diğ., 2002). Düşük yumuşak başlılık tutumuna sahip kişiler kaba, kibirli, inatçı, rekabet seviyeleri yüksek, tutarsız ve anlaşması zor kişiler olarak görülmektedir. Öz denetim boyutu; disiplin, vicdan, sorumluluk, düzen, dikkat ve özen gibi sıfatlardan oluşur. Sorumluluğu yani öz denetimi yüksek kişiler, başarıya eğilimli, karar veren, plan yapan ve harekete geçmeden önce düşünen kişiler olarak kabul edilir. Öz denetim seviyesi düşük olan kişilerin örgütsüz, disiplinsiz, tembelliğe yatkın ve görev duygusundan yoksun olduğu düşünülmektedir (Bacanlı ve diğ., 2009; McCrae ve Costa, 2004; Costa ve McCrae, 1995). Nevrotiklik; depresyon ve üzüntü, sinirlilik, kaygı, sık duygusal iniş çıkışlar, huzursuzluk ve sabırsızlık gibi kişilik özelliklerini içerir (Bacanlı ve diğ., 2009; Benet-Martinez ve John, 1998). Nevrotikliğin boyutu aynı zamanda duygusal dengesizlik olarak da adlandırılmaktadır. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan kişiler kaygılı, güvensiz, öfkeli ve kırgın bireyler olarak kabul edilir. Düşük nevrotikliğe sahip kişilerin rahat oldukları, duygusal açıdan dengeli oldukları, stresli durumlarda sakin kalabildikleri, kolay sinirlenmedikleri, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve olumlu duygular yaşama eğiliminde oldukları söylenmektedir (Costa ve McCrae, 1995; Somer ve diğ., 2002). Deneyime açıklık alt boyutu; ilgi, merak, yeniliğe açıklık, bağımsızlık, yaratıcılık ve değişime açıklık gibi kişilik özelliklerinden oluşmaktadır. Deneyime çok açık olan bireyler, yeni fikirler üretmekten hoşlanan, maceracı, sanatsal ve üretken bireyler olarak kabul edilmektedir. Deneyime açıklığı düşük olan bireyler muhafazakâr, geleneksel, esnek olmayan ve yeniliğe kapalı olarak tanımlanmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995; Somer ve diğ., 2002). Çeşitli amaçlarla farklı rekreatif etkinliklere katılan bireylerde, yapmış oldukları etkinlik esnasında ve sonrasında sürekliliklerini, neden tercih ettiklerini anlayabilmek adına bireylerin kişilik özelliklerini tanımlayabilmek ve ona göre hareket edip akış deneyimleri arasındaki ilişkinin anlamlandırılması önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmada rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasında ilişkinin olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında test edilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H-1: Rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H-2: Rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde kişilik özellikleri akış deneyiminin anlamlı yordayıcısıdır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Rekreatif amaçlı çeşitli sportif etkinliklere katılan bireylerde rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin varlığının araştırıldığı bu araştırmada ilişki tarama modeli tercih edilmiştir. Söz konusu araştırma modeli, *“iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılmaktadır”* (Büyüköztürk ve diğ., 2023, s.16).

Araştırma Grubu

Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve düzenli olarak egzersiz yapan yaşları 18 ile 40 arasında değişen 141’i kadın 154’ü erkek olmak üzere toplam 295 sağlıklı birey gönüllü olarak katılmışlardır. Bu örnekleme yöntemi *“hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu”* (Karagöz, 2017, s. 66) şeklinde ifade edilmiştir. Örneklem grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%	$\bar{X}$ yaş
Kadın	141	47,8	
Erkek	154	52,2	
Egzersize Katılma Sıklığı	n	%	
1-2 gün	114	38,6	
3-4 gün	111	37,6	
5 gün ve üzeri	70	23,7	26,43±6,31
Egzersiz Türü	n	%	
Kapalı Alan Egzersizleri	147	49,8	
Açık Alan Egzersizleri	148	50,2	
Toplam	295	100,0	

Tablo 1'deki sonuçlara göre katılımcıların %47,8'inin (n=141) kadın, %52,2'sinin (n=154) erkek olduğu; %38,6'sının (n=114) 1-2 gün egzersiz yaptığı %37,6'sının (n=111) 3- 4 gün egzersiz yaptığı, %23,7'sinin (n=70) 5 gün ve üzerinde egzersiz yaptığı; %49,8'inin (n=147) kapalı alan egzersizleri, %50,2'sinin (n=148) açık alan egzersizleri yaptığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları $26,43 \pm 6,31$ olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen "Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği", John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Evinç (2004) tarafından yapılan "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Kişisel bilgi formu: Katılımcılara ilişkin bazı demografik özellikleri belirlemek amacıyla örneklemde yer alan bireylere içerisinde cinsiyet, yaş, rekreatif egzersize katılma sıklığı ve egzersiz türünden oluşan dört adet soru sorulmuştur.

Akış Deneyimi Ölçeği: Katılımcıların rekreatif etkinliklerde algıladıkları akış deneyimlerinin belirlenmesi için Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen Rekreatif akış deneyimi ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 9 maddeden oluşan 7'li likert [(1) Kesinlikle katılmıyorum,, (7) Kesinlikle katılıyorum] tipinde bir ölçektir ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek ortalama değer rekreatif akış deneyiminin yüksek yaşandığı, düşük ortalama değer ise rekreatif akış deneyiminin düşük yaşandığı anlamına gelmektedir. Mevcut araştırmada rekreatif akış deneyimi ölçeği için Cronbach's α katsayısı ,931 tespit edilmiştir.

Beş faktör kişilik ölçeği: Araştırmada kapsamında tercih edilen "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı 44 madde ve 5'li likert tipinden meydana gelmektedir. Kişiliğin beş büyük özelliği olan dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, nevroitiklik ve deneyime açıklık boyutlarından oluşan ölçme aracının Türkçe uyarlaması ise Evinç (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçekte ilgili faktörde yüksek puan almak bahsi geçen kişilik özelliğinin baskın olduğunu göstermektedir. Yapılan mevcut araştırmada ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı dışa dönüklük için .712; yumuşak başlılık için .617; öz denetim için .701; nevroitiklik için .764, ve deneyime açıklık için .723 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler toplanmadan önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesinden [E-26428519-050.99-92549] etik kurul izni alınmıştır. Söz konusu izinlerin alınmasının ardından Sakarya ilinde rekreatif amaçlı çeşitli spor etkinliklerine katılan bireylerden yüz yüze anket tekniği ile verilerin toplanması araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler sayısal kodlamalar yapılarak excel yardımıyla SPSS ortamına aktarılmıştır. Uygulanacak analizlere karar vermek adına verilere normallik analizi (çarpıklık ve basıklık) yapılmıştır. Normallik analizin sonuçları verilerin (-2....+2; George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) parametrik testler ile çözümlenebileceğini işaret etmiştir. Ayrıca veri toplama araçlarına ilişkin cronbach alpha değerlerine bakılmış ve söz konusu değerlerin güvenilir düzeyde (Karagöz, 2017, s.26) olduğu kabul edilmiştir. İstatistiksel çözümlemelerde pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların rekreatif akış deneyimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki sonuçları

		Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Öz Denetim	Nevrotiklik	Deneyime Açıklık
RAD	r	,230**	,223**	,215**	-,125*	,357**
	p	,000	,000	,000	,031	,000

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 2’deki “Pearson korelasyon” analizi sonucunda katılımcıların rekreatif akış deneyimleri ile dışa dönüklük ($r=.230$; $p=.000$), yumuşak başlılık ($r=.223$; $p=.000$), öz denetim ($r=.215$; $p=.000$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde deneyime açıklıkla ($r=.357$; $p=.000$) ise pozitif yönde orta düzeyde; rekreatif akış deneyimleri ile nevrozizm ($r=-.125$; $p=.031$) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Rekreatif akış deneyiminin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,500	,847	---	1,771	,078
Dışa Dönüklük	,168	,126	,090	1,335	,183
Yumuşak Başlılık	,096	,135	,049	,714	,476
Öz Denetim	,152	,134	,077	1,140	,255
Nevrotiklik	,054	,121	,029	,445	,657
Deneyime Açıklık	,712	,145	,293	4,918	,000*
R= ,39	R ² _{adj} = ,14	F(5,289) = 10,141		p= ,000	
Bağımlı değişken=Rekreasyonel Akış Deneyimi				Yöntem: Enter	

Tablo 3’de rekreatif akış deneyiminin yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise deneyime açıklığın ($\beta=.293$; $t=4,918$; $p=.030$) rekreatif akış deneyimi üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Akış deneyime ilişkin varyansın %14’ü kişilik özellikleri ile açıklanabilir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma kapsamında rekreatif akış deneyimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve yorumlanması amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların neticesinde katılımcıların rekreatif akış deneyimleri ile kişiliğin boyutlarından olan; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve öz denetim arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Kişiliğin deneyime açıklık boyutu ile rekreatif akış deneyimi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken, nevrozizm boyutu ile rekreatif akış deneyimi arasından negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Rekreatif akış deneyiminin yordanmasına ilişkin sonuçlara bakıldığında, rekreatif kişilik özelliklerinden deneyime açıklık boyutunun rekreatif akış deneyimini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Literatürde dışa dönüklük; sıcaklık, dürtü, konsantrasyon, eylem, uyarılma arayışı (McCrae ve Costa, 1985), olumlu duyguları deneyimleme, dürtüsellik, güven ve olumlu sosyal davranış (Chamorro-Premuzic, 2014) ile ilişkilidir. Ayrıca bu bireylerin toplumda arkadaş ve lider olma olasılıkları daha yüksektir (Burke ve diğ., 2006). Sosyal becerilere sahip kişilerin daha mutlu olduğu ve daha başarılı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Argyle ve Lu, 1990; Hooda ve diğ., 2009). Bu bağlamda dışa dönüklüğü yüksek olan kişilerin deneyimledikleri akış içerisinde daha başarılı olacakları ve kendilerini daha çok yaşadıkları deneyime verebilecekleri söylenebilir. Öte yandan yapılan araştırma bulgularının sonuçları dışa dönüklük boyutunda düşük düzeyde anlamlı ilişki içinde olduğu ortaya çıkarmıştır. Bu duruma neden olarak çevresel faktörlerin etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Yumuşak başlılık; sevgiyi, güveni, işbirliğini ve fedakarlığı (McCrae ve Costa, 1989), nezaket ve arkadaş canlısı olmayı (Ciccarelli ve White, 2018) içerir. Yumuşak başlılık; fedakarlık, duyarlılık, güven ve tevazu gibi özellikleri de bünyesinde içerdiği belirtilir (John ve diğ., 2008). Bu minvalde yumuşak başlılığa sahip bireylerin, rekreatif akış deneyimlerinde daha pozitif olduğu yani çevresi ile uyum halinde olan bu bireyler deneyimledikleri akış içerisinde daha pozitif oldukları söylenebilir. Araştırma bulgularının sonuçları ele alındığında yumuşak başlılık ile akış deneyimi arasında benzer olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bazı işsel ve dışsal faktörlerin yumuşak başlılık üzerindeki olası etkilerinden dolayı, araştırmada elde edilen sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Bir diğer özellik olan öz denetim ise yönetim becerisi, kararlılık ve sabırla ilgilidir (Chamorro-Premuzic, 2014). Öz denetim; eylem odaklı ve hedef odaklı çalışmayı ve örgütsel motivasyonları gerektirir (Cervone ve Pervin, 2016). Öz denetimi yüksek kişiler ileriye planlar ve diğer bireylere kıyasla daha başarılı odaklı oldukları belirtilir (Burger, 2021). Bu kapsamda çalışkan olmayı ve başarılı olmayı ifade eden bu kişilik özelliğine sahip bireylerin; rekreatif akış deneyimleri ile pozitif yönde ilişkinin varlığı hususunda şunlar söylenebilir. Kendilerinde olan çalışkanlığı ve başarılı olma ihtiyacının onların deneyimledikleri

akış içerisinde olaya kendilerini daha çok vermeleri, sürekliliği sağlamayı ve akış içerisinde haz almayı sağlayabilecekleri şeklinde düşünülebilir. Bu sebeplerden ötürü düşük düzeyde de olsa katılımcıların öz denetim boyutları ile akış deneyimleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu söylenebilir.

Rekreatif akış deneyimi ile negatif düzeyde anlamlı ilişkisi olan nevroitiklik boyutu ise depresif davranış, kaygı ve duygusal iniş çıkışlar gibi semptomları içerir. Ayrıca nevroitikliği yüksek olan kişilerin dengesiz, kaygılı, öfkeli ve hassas oldukları söylenmektedir. Nevrotiklik düzeyi düşük olan kişilerin sakin ve dengeli oldukları, stresli durumlarda sakin kalabildikleri, kolay sinirlenmedikleri, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve olumlu duyguları deneyimleme konusunda güçlü oldukları söylenmektedir (Bacanlı ve diğ., 2009; Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995; Somer ve diğ., 2002). Buna göre, nevroitik kişilik niteliğine sahip kişiler hayata bakışları daha çok olumsuzluk üzerine kurulu olması onların yapmış oldukları etkinliklerde keyif alma, beğenme ve mutlu olma gibi olgulardan mahrum bırakabileceği için akış deneyimlerinin de bu durumdan negatif yönde etkilenmesine sebep olarak belirtilebilir.

Deneyime açıklık boyutu ise duygu derinliği, düşünme (McCree ve Costa, 1989), sorular, akıl yürütme, anlam, anlayış (John ve Srivastava, 1999), analiz, ilgi değişikliği olan (Somer ve diğ., 2002) dürüst ve özgür ruhlu görülürken (Barrick ve Mount, 1991) aynı zamanda merak etmeyi seven ve çeşitliliği tercih eden kişiler olarak tanımlanırlar (Tan ve diğ., 2018). Yeni şeyler öğrenmeye açık, entelektüel kişilikler dikkatlerini daha çok yapmış oldukları etkinliğe verebilecekleri söylenebilir. Bundan dolayı akış deneyimlerinin yüksek olabileceği ve kendilerini akış içerisinde kaybedip aslında yeniden bulacakları için deneyime açıklık özelliği olan bireylerin rekreatif akış deneyimleri arasında pozitif orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğunu söylenebilir. Aynı şekilde deneyime açıklığın rekreatif akış deneyimini olumlu yönde yordamasının nedeni olarak ifade edilebilir. Dahası yeni şeyler öğrenmeye açık olan bireylerin akış içerisinde bütün dikkatlerini işlerine verebildiklerini, odaklandıklarında yaşayacakları bütünsel hissiyatın onları daha çok yapmış oldukları etkinliğe sevk edebilecek olmasından dolayı deneyime açıklık kişilik özelliğinin rekreatif akış deneyimini pozitif yönde yordadığını söyleyebilmek mümkündür. Araştırma sonucunu destekler nitelikte Şenel (2023) trekkinge katılan bireylerde kişilik ile akış deneyimi ilişkisini ele almış ve araştırma raporlarında deneyime açıklığın akış deneyimi yaşadığını savunmuştur. Ek olarak araştırma neticesi ile benzerlik gösteren ve Şen'in (2021) yapmış olduğu çalışmada, akış deneyimi ve kişilik özellikleri incelenmiş, dışa dönüklük, duygusal denge, deneyimlere açıklık, öz denetim ve yumuşak başlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine başka bir çalışmada Yaşın (2016) dışa dönüklük ve yumuşak başlılığın akış deneyimini olumlu yönde etkilediğini rapor etmiştir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma Sakarya ilinde düzenli olarak egzersiz yapan 18-40 yaş arasındaki bireyler ve çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Öneriler;

- Araştırma nicel desenlerde ele alınmıştır, sonraki çalışmalarda karma araştırma yöntemlerinin kullanılacağı çalışmalar dizayn edilebilir.
- Gelecek çalışmalarda farklı illerin de örnekleme alınacağı kurgular inşa edilebilir.
- Akış deneyimi etkileyebilecek bir diğer unsurlar olan güdülenme ve psikolojik iyi oluşun da inceleneceği araştırmalar planlanabilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

Finansal destek: Yazar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreatif Araştırmaları** Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurul'u onayıyla hazırlanmıştır (Karar sayısı: 19 Oturum no: 34, E-26428519-050.99-92549).

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Argyle, M., & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual differences*, 11(12), 1255-1261.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (2006). *Psikolojiye giriş*. Arkadaş Yayınları, Ankara
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreatif katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta- analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729.
- Burger, J. M. (2021). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (7. Baskı). (Çev. Ed. Erguvan-Sarioğlu, İ.D.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burke, R. J., Matthiesen, S. B., & Pallesen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1223-1233.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (20203). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (34. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi- kuram ve araştırma*. (Çev. Ed. Baloglu, M.) (12. Basımdan çeviri). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve bireysel farklılıklar*. (Çev. Bıçakçı, B.). İstanbul: Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Ciccarelli, S. K. & White, J. N. (2018). *Psikoloji: Bir keşif gezintisi*. (3. Basımdan Çeviri) (Çev. Edt. Şahin, D. N.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.
- Csikszentmihalyi M., & Asakawa K. (2016). Universal and cultural dimensions of optimal experiences. *Japanese Psychological Research*. 58(1), 4-13.
- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond boredom and anxiety*. (Second Printing). San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper and Row.
- Doğan, T. (2013). The five factor personality traits and subjective well-being. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of leisure research*, 26(4), 337-356.
- Evinç, G. Ş. (2004). *Maternal personality characteristics, affective state, and psychopathology in relation to children's attention deficit and hyperactivity disorder and comorbid symptoms*. (Master Thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü. Ankara.
- Fullagar C. J., Knight P. A., & Sovern H. S. (2012). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*. 62(2), 236-259.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26.
- Hooda, D., Sharma, N. R., & Yadava, A. (2009). Social intelligence as a predictor of positive psychological health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 143-150.
- Jackson, S. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow in elite figure skaters||, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4 (2), 161-180.

- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. (1991). *The Big-Five inventory. Technical report, institute for personality and social research*. Berkeley, CA: University of California.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). New York, NY: Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). Guilford Press.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (1998). *Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion: the case against sociability*. U.S: University of Illinois at Urbana-Champaign
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature* (Vol. 19711). New York: Viking Press.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO FiveFactor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587-596
- McCrae, R. R., & Costa, Jr, P. T., & Martin, T. A. (2005). The NEO-PI-3: A more readable revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 261-270.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159-181). New York, NY: Guilford Press
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 315-332.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerinin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- Şen, E. (2021). *Algılanan liderlik tarzları ve kişilik yapılarının iş akış deneyimine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenel, E. (2023). *Özel ilgi turizmi kapsamında trekkinge katılan bireylerin kişilik özelliklerinin çevre kimliği ve akış deneyimine etkisi*. (Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tan, W. K., Hsiao, Y. J., Tseng, S. F., & Chan, C. L. (2018). Smartphone application personality and its relationship to personalities of smartphone users and social capital accrued through use of smartphone social applications. *Telematics and Informatics*, 35(1), 255-266.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etkisinde İş Tatmininin Aracı Rolü*

The Mediating Role of Job Satisfaction in The Effect of Leisure Participation on Quality of Life

İbrahim AYDIN[⊛]ABCDE

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

<https://orcid.org/0000-0002-4132-6686>

Ercan YAVUZ^{AD}

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

<https://orcid.org/0000-0003-3696-4832>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

* Bu çalışma. Doç.Dr. Ercan YAVUZ danışmanlığında Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreatyon Yönetimi Ana Bilim Dalında yazılan “Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etkisinde İş Tatmininin Aracı Rolü” başlıklı doktora tezinden türetilmiştir.

[⊛]Sorumlu Yazar, Corresponding Author: İbrahim AYDIN, iaydin@ahievran.edu.tr

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/Yes

Özet

Boş zaman etkinlikleri insanların dinlenmelerine, eğlenmelerine, öğrenmelerine ve sosyal bağlantılarını güçlendirmelerine yardımcı olarak yaşam kalitesi algısının yükselmesine katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan, iş yaşamından duyulan memnuniyet ve tatmin duygusu bireylere boş zamanlarında daha olumlu deneyimler yaşatmakta ve yaşam kalitesi algısını olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmada, işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi düzeyine etkisinde iş tatmini durumlarının aracı rolünün tespit edilmesi ve boş zaman katılımı alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişki, etki ve aracı rol durumunun tespit edilmesi amacıyla nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırmanın modeli ve hipotezleri oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklem grubu Kırşehir ilinde faaliyet gösteren kurumlarda/işletmelerde çalışan işgörenlerden oluşturulmuş ve nicel veri toplama yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak saha araştırması yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, boş zaman katılımının iş tatmini üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu, iş tatmininin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin kısmi aracı rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boş zaman katılımı alt boyutlarından sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, üretici aktivitelerin ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin iş tatminini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, bilişsel aktivitelerin ise iş tatmini üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Boş Zaman Katılımı, Yaşam Kalitesi, İş Tatmini*

Abstract

Leisure activities contribute to enhancing the perception of quality of life by helping individuals rest, have fun, learn, and strengthen their social connections. On the other hand, satisfaction and a sense of fulfillment derived from work life enable individuals to have more positive experiences during their leisure time, thereby positively influencing their perception of quality of life. This study aims to identify the mediating role of job satisfaction in the effect of employees' leisure participation on their quality of life and to determine the impact of recreational, productive, social, and cognitive activities, which constitute the sub-dimensions of leisure participation, on quality of life and job satisfaction. In this context, the research model and hypotheses were formulated using the correlational survey model, one of the quantitative research methods, to determine the relationships, effects, and mediating roles among the variables. The sample group of the study consisted of employees working in institutions/businesses operating in Kırşehir, and a field study was conducted using the survey technique, one of the quantitative data collection methods. The findings revealed that leisure participation has a significant effect on quality of life, leisure participation has a significant effect on job satisfaction, job satisfaction has a significant effect on quality of life, and job satisfaction has a partial mediating role in the effect of leisure participation on quality of life. Among the sub-dimensions of leisure participation, social activities and recreational activities were found to have a significant and positive effect on quality of life, whereas productive activities and cognitive activities were found to have no significant effect on quality of life. Additionally, social activities and recreational activities were observed to have a significant and positive effect on job satisfaction, while cognitive activities were found to have no significant effect on job satisfaction.

Key Words: *Leisure Participation, Quality of Life, Job Satisfaction*

Extended Summary

Introduction and Aim: The study aims to identify the mediating role of job satisfaction in the relationship between employees' leisure participation and their quality of life, as well as to determine the impact of recreational, productive, social, and cognitive activities—sub-dimensions of leisure participation—on both quality of life and job satisfaction. Specifically, the research seeks to explore whether leisure participation influences quality of life, whether the sub-dimensions of leisure participation have an effect on quality of life, and whether leisure participation impacts job satisfaction. Additionally, it examines whether recreational, productive, social, and cognitive activities influence job satisfaction, whether job satisfaction affects quality of life, and whether job satisfaction mediates the effect of leisure participation on quality of life.

A review of the literature reveals that while numerous studies have been conducted on leisure participation, quality of life, and job satisfaction, research specifically examining the effect of leisure participation on quality of life is limited. Moreover, no studies have been found addressing the mediating role of job satisfaction in this relationship. This study holds significance as it sheds light on the mediating role of job satisfaction in the impact of leisure participation on quality of life. It is also important for its potential to guide future research and offer practical recommendations to businesses and organizations on designing leisure activities to enhance productivity and success while encouraging employee participation in these activities.

Material & Method: In the study, the research model and hypotheses were developed using the correlational survey model, a quantitative research method, to determine the relationships and effects among variables (Vapur et al., 2023). The correlational survey model aims to examine whether relationships between variables differ and to identify the nature of any potential differences (Karasar, 2011). Within the framework of this model, three-step method, model-4 was employed to test mediating variables (Hayes, 2012). Accordingly, hypotheses and model connections were established through paths a, b, and c to examine the effects of the independent variable on the mediator and dependent variables, as well as the effect of the mediator variable on the dependent variable (Demirel, 2023).

The population of the study consists of employees (senior managers, middle managers, lower-level managers, and operational staff) working in public and private organizations operating in Kırşehir province. According to data from the Turkish Employment Agency (2022), there are statistically 29,168 employees in Kırşehir. Considering the constraints of labor, cost, and time during the implementation phase of the study, it may not be feasible to reach every individual in the population. In such cases, individuals selected to represent the population form the sample of the research, and it is assumed that this sample represents the entire population. Various formulas and methods are employed in the literature to determine a representative sample. For this study, the sample size table developed by Yazıcıoğlu and Erdoğan (2004), which is frequently used in the literature, was utilized (Yavuz et al., 2024). Based on this table, a sample size of 379, representing a population of 30,000 at a 0.05 significance level, was adopted.

To test the models developed to identify the relationships and effects among variables and their sub-dimensions, the survey technique was employed as a quantitative data collection method. Pre-prepared surveys were administered to employees working in institutions and businesses operating within the boundaries of Kırşehir province between June 1, 2022, and September 30, 2022, using face-to-face and online methods based on participant preference. Of the 900 survey forms distributed, 750 were returned. Upon reviewing the returned surveys, a dataset was created using 577 valid survey forms.

A dataset was created using 577 valid survey forms within the scope of the study. The analysis of the dataset was conducted using the SPSS (Statistical Package for Social Science) software and the Process Macro for SPSS 4.0 package.

Result and Discussion: The study's examination of the effect of employees' leisure participation on quality of life revealed that a one-unit increase in leisure participation enhances quality of life. This finding highlights the significant role of leisure participation as a key factor in improving individuals' quality of life. Another result of the study indicates that among the sub-dimensions of leisure participation, social activities and recreational activities have a significant and positive effect on quality of life, while productive and cognitive activities have no significant effect. This finding, specifically the influence of social and recreational activity participation on quality of life, aligns with Schiller and Spencer's Surplus Energy Theory. According to this theory, individuals expend part of their energy on daily activities and turn to recreational activities to alleviate tension, restlessness, or insomnia caused by surplus energy.

Another finding of the study reveals that employees' leisure participation positively influences job satisfaction. This result underscores the necessity and importance of encouraging participation in leisure activities organized for employees within organizations.

In the context of the study's main hypothesis, it was determined that job satisfaction plays a partial mediating role in the effect of leisure participation on quality of life. The result confirms that the model established within the research is meaningful and that job satisfaction acts as a mediator (partial mediation) in the relationship between leisure participation and quality of life. In this context, it was found that leisure participation leads to an increase in job satisfaction, and the increase in job satisfaction subsequently results in an improvement in quality of life.

1. GİRİŞ

Boş zaman kavramı bireylerin çalışma saatleri dışında, serbestçe seçebilecekleri aktivitelerle meşgul oldukları zaman dilimlerini ifade etmektedir (Robinson ve Godbey, 1997). Hendry ve diğerleri (2005: 4) boş zamanı bir yaşam biçimi olarak ele alarak rutin hayatın dışına çıkmak, yeni deneyimler kazanmak, yeni sosyalleşme alanları keşfetmek ve bireyin asıl kişiliğini ortaya çıkarmak gibi amaçlar doğrultusunda gerçekleşen etkinlikler için ayrılan zaman şeklinde ifade etmiştir. Aytaç (2017:71) boş zaman kavramını ruhsal ve zihinsel bir tutum olarak değerlendirmiş, bireyin iş yaşamı dışında yer alan, kişiyi yenileyen, dinlendiren ve farklı duygular hissettiren anları kapsayan zaman olarak tanımlamıştır. Özdemir ve diğerlerine (2006: 856) göre ise boş zaman, bireyin zorunlu ihtiyaçları dışında yer alan ve hiçbir sorumluluğunun bulunmadığı, gönüllü katılım sağlayarak aktiviteler gerçekleştirdiği zaman dilimi olarak ifade edilmiştir.

Deem (2001: 79) boş zaman kavramını; bağlam olarak boş zaman, aktivite olarak boş zaman, zaman olarak boş zaman ve seçim olarak boş zaman olmak üzere dört ayrı başlık altında incelemiştir. Torkildsen (1993: 52) ise zaman olarak boş zaman (leisure as time), etkinlik olarak boş zaman (leisure as activity) ve nitelik (kalite) temelli yaklaşıma göre boş zaman olmak üzere üç başlıkta değerlendirmiştir. Jensen ve Guthrie (2006: 7-9) boş zaman kavramını günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik boş zamanı şeklinde sınıflandırmıştır. Boş zaman kavramı ile serbest zaman kavramının sıklıkla karıştırıldığı bazen birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. De Grazia (1964:5) boş zaman ve serbest zaman arasındaki farkı açıklarken, boş zamanın iş zamanının dışında kalan zaman olduğunu fakat serbest zaman olmadığını ifade etmiş, her bireyin serbest zamana sahip olabileceğini ancak boş zamana sahip olamayacağını belirterek boş ve serbest zamanın farklarını ortaya koymuştur (Vapur, 2021: 8). Serbest zamanda bir yönsüzlük (yönlendirme yapılmaması) söz konusuysa, boş zaman yönlendirilmeye uygunluk potansiyeli olan zamanı ifade etmektedir (Karaküçük, 2005: 29).

Boş zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin özgür olmasını, kendini ifade etmesini, isteklerini gerçekleştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, becerilerinin gelişmesini, sosyal çevresinin güçlenmesini, kişisel gelişimi ve üretkenliğinin artırılması vb. yönlerden kişiye birçok fayda sağlamaktadır (Kılbaş, 2010: 3). Bireylerin boş zamanlarında katılım sağladığı aktivitelerden elde etmiş olduğu faydaların hem iş yaşamlarına, hem de genel yaşamlarına olumlu yönde katkılar sağladığı görülmektedir (Akyüz, 2018). Söz konusu katkılar ise işgörenlerin çalışma yaşamlarında iş tatmininin sağlanması ve günlük yaşamlarında yaşam kalitelerinin artması sürecinde önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda boş zaman katılımının bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ele alan çeşitli çalışmalar yapıldığı ve olumlu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Iso-Ahola ve Mannell, 2004; Caldwell, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam kalitesini "genel olarak bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal durumlarının algılandığı değerlendirme" olarak tanımlamıştır (WHO, 2024). Dalkey ve Rourke yaşam kalitesini bir kişinin genel refah hissi, yaşamdan duyduğu memnuniyet ya da memnuniyetsizlik olarak tanımlarken, Liu yaşam kalitesinin "genel refah" ve "sosyal iyi olma" terimlerini kapsayan ve onların yerine kullanılabilen yeni bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Wish, 1986: 94-95). Yaşam kalitesi, insanlar için sağlıklı ve huzurlu bir yaşam alanı yaratan fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik fırsatlar sunan ağların birleşmesiyle oluşmaktadır (Sevil, 2015:56).

Yaşam kalitesinin algılanmasında bireyin fiziksel sağlığının iyi oluşunun yanı sıra psikolojik, sosyal ve çevresel koşulların iyi olmasının da önem arz ettiği görülmektedir. Yaşam kalitesi bireyin yaşantısından hissettiği mutluluk veya mutsuzluktan oluşan memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. Bireylerin yaşam kalitesini oluşturan unsurları ve beklentileri farklılık gösterdiğinden, yaşam kalitesi algısı da bireyler arasında farklılık göstermektedir. Tanımlar dikkate alındığında yaşam kalitesinin hem öznel hem de dışsal koşullara bağlı olduğu anlaşılmaktadır (Meeberg, 1993: 33).

Yaşam kalitesini daha iyi anlayabilmek ve ölçmek için nesnel ve öznel boyutlar olmak üzere iki ana yaklaşım bulunmaktadır. Öznel yaşam kalitesi; insanların yaşamlarından algıladıkları bireysel memnuniyeti ifade etmekte, memnuniyetin oluşması ise kişinin sahip olduğu duygu, değer ve deneyimlere dayanmaktadır. Bu durum subjektif görüş olarak da nitelendirilmektedir. Öznel boyutların değerlendirilmesinde asıl kişiler ile iletişime geçilerek doğru verilere ulaşılabilir mümkün olmaktadır (Cummins, 2000: 66). Nesnel yaşam kalitesi dışsal ve somut koşullara dayanmakta olup, kişinin kontrolünde olmayan unsurlardan oluşmakta ve objektif görüş olarak nitelendirilmektedir. Öznel görüşler kişisel görüşler olduğundan doğrudur

yansıtmayabileceğinden yaşam kalitesinin nesnel görüşler ile ölçülmesi öznel görüşlere göre daha güvenilir bulunmaktadır (Bognar, 2005: 562).

Her bireyin hayatında yer alan iş yaşamı, hayatın önemli bir bölümünü kapsamaktadır (Ertemiz, 2023: 32). Bireyin iş yaşamından haz alması ve olumlu deneyimler kazanması iş tatmini olarak ifade edilirken, işe karşı göstermiş olduğu olumsuz tutumları iş tatminsizliği olarak ifade edilmektedir. Bir başka anlatımla kişinin işine karşı olumlu ya da olumsuz tutumlarının ifadeye dönüştürülmesi iş tatminini oluşturmaktadır (Öztekin, 2008: 4). İş tatmini kavramı bireyin iş ortamında mutlu olması ya da iş ile ilgili başarılar kazanması olarak tanımlanmakta, bireyin işe karşı olumsuz tutumları ya da iş ortamında mutsuz olması iş tatminsizliğini ve işe olan genel memnuniyetini ifade etmektedir (Locke, 1976).

İş tatmini bilişsel, fizyolojik ve çevresel faktörlerin etkisiyle oluşan, olumlu ya da olumsuz düşüncelerden ortaya çıkmaktadır (Phuong ve Vinh, 2020: 700). İş tatmini işgörenin bağlı olduğu kuruma karşı ilk hissettiği duyguya göre belirlenmekte, yani işe karşı ilk olarak olumlu tutum ve davranış sergilemesi halinde iş tatmini oluşmakta, olumsuz tutum ve davranışların sergilenmesi halinde ise iş tatminsizliği ortaya çıkmaktadır (Vroom, 1964: 99). İş tatmini, bireyin çalışma hayatına dair beklentileri ile algıladıkları durum arasındaki fark olarak da ifade edilmektedir. Dolayısıyla bireyin iş hayatına yönelik beklentilerinin karşılanma oranı kadar iş tatmini elde edilmektedir. İş tatmininin yüksek olması çalışan açısından örgüte bağlılığı arttırırken, örgüt açısından ise verimliliği artırarak hedeflere ulaşmasında yardımcı olmaktadır (Sıtkı, 2022: 22). Bu nedenle örgütün işgörenlerin beklentilerini karşılayabilecek nitelikte olması önem arz etmektedir. Çünkü iş tatmini yüksek olan bireyler, işini severek yapacağından örgüt işleyişinde herhangi bir aksaklık yaşanmayacak, müşteri memnuniyeti maksimum seviyede tutulacak ve üretkenlik arttırılarak standartların üzerine çıkma olanağı sağlanacaktır (Yakupoğlu, 2023: 11). İş tatminin düşük olması ise verimsizlik, çalışma ortamına uyum sağlayamama ve işten ayrılma gibi problemleri beraberinde getirecektir (Özdemir, 2023: 22).

İş tatminin boyutlarına yönelik birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalar ışığında genel olarak içsel iş tatmini ve dışsal iş tatmini olmak üzere iki grupta değerlendirilmiştir. İçsel iş tatmini daha çok kişinin kendi içsel duygularından kaynaklı ortaya çıkarken, dışsal iş tatmini kişinin kontrolü dışında gerçekleşen çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Zeynel, 2018: 459). İşgörenlerin çalışma hayatında; yeteneklerini sergileyebilmeleri, başarı duygusunu yaşayabilmeleri, güven duygusunu hissetmeleri, diğer bireyler üzerinde otorite kurabilmeleri, örgütün değerlerine uyum sağlayabilmeleri, örgüte karşı sorumluluk alabilmeleri, bağımsız olarak çalışabilmeleri, sosyal statü gibi etmenler ile ilgili tatmin sağlamaları içsel iş tatminini oluşturmaktadır (Çiftçiyıldız, 2015: 56). Dışsal tatmin, iş ile doğrudan ilişkisi olmayan unsurların etkisiyle elde edilen tatmindir. Bu unsurlar; ücret politikaları, işletme politikaları, çalışma şartları, sosyal ortam ve ilişkiler, terfi sistemi, adalet gibi unsurlar olup iş tatminini etkilemektedir (Ertemiz, 2023: 33). Bu bağlamda iş tatmininin, bireylerin işlerine karşı içsel ve dışsal faktörlere ilişkin olumlu ve olumsuz duygularını içerdiği görülmektedir (Güçer ve Demirdağ, 2014: 15).

Örgütlerin hedef ve amaçlarına ulaşması çalışanların başarısı ile doğru orantılı olduğundan işgörenleri motive etmek ve etkin çalışmasını sağlamak amacıyla bugüne kadar çeşitli çalışmalar yapıldığı bilinmektedir. Ödül verme, eğitim, rotasyon, övgü ve iletişim, iş ortamını iyileştirme, çalışma saatlerini iyileştirme, çeşitli sosyal haklardan yararlanılma vb. uygulamalar bu kapsamda kullanılmış ve başarılı olunmuştur. Benzer şekilde boş zaman aktivitelerinin de çalışanları motive etmek, örgütsel bağlılıklarını güçlendirmek, zihinsel ve fiziksel olarak dinlenmelerini sağlamak, yeni beceriler kazandırmak, işyerindeki performanslarını arttırmak vb. amaçlarla yöneticiler tarafından kullanıldığı görülmektedir.

Boş zaman katılımının bireylerin fiziksel gelişimine katkı sağladığı, ruh sağlığını iyileştirdiği, onları sosyalleştirdiği, yaratıcılıklarını, kişisel becerilerini ve yeteneklerini geliştirdiği, mutluluk sağladığı, çalışma başarısı ve iş verimini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Boş zaman katılımı sağlayan bireylerin hem yaşam kalitesi hem de iş tatmininde artış söz konusu olacaktır. Her iki yönden doyuma ulaşmış çalışanların örgüt içerisinde iş arkadaşlarıyla ve yöneticilerle olan iletişimi güçlenecek, motivasyonu artacak ve etkin çalışacaklardır. İş görenlerin etkin çalışması örgütlerin verimliliğini arttıracığından ve rekabet avantajı sağlayacağından önem arz etmektedir. Shannon (2003) örgütsel çıktıları destekleyen boş zaman aktivitelerinin yaklaşık 50 yıldan bu yana var olduğunu, stresi azalttığını, üretim verimliliğini arttırdığını, gereksiz harcamaları azalttığını, ruh halini iyileştirdiğini, motivasyonu arttırdığını, iş tatminini güçlendirdiğini ifade etmiştir.

İş tatmininin bireylerin genel yaşam kalitesini etkileyebileceği düşünülmektedir. Zira iş tatmini yüksek olan bireylerin boş zamanlarında daha olumlu deneyimler yaşadığı ve bu deneyimlerin genel yaşam kalitesine katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir (Harter et al., 2002). Bu bağlamda, boş zaman katılımının yaşam kalitesine olan etkisinde iş tatmininin aracı bir rol oynayabileceği de varsayılmaktadır (Spector, 1997).

Yukarıda verilen bilgiler ışığında çalışmada, boş zaman katılımının bireylerin yaşam kalitesine olan etkisi ve bu etkide iş tatmininin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın temel varsayımı, boş zaman katılımının, bireylerin yaşam kalitesini arttırdığı ve bu süreçte iş tatmininin önemli bir aracı rol oynadığıdır. Bu

varsayım, literatürdeki mevcut bulgular ve teorik çerçeveler ışığında test edilmiştir (Bakker ve Demerouti, 2007; Ryan ve Deci, 2001).

Araştırmada işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi düzeyine etkisinde iş tatmini durumlarının aracı rolünün tespit edilmesi ve boş zaman katılımı alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu noktadan hareketle; Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? Rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin (boş zaman katılımı alt boyutları) yaşam kalitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? Boş zaman katılımının iş tatmini üzerinde bir etkisi var mıdır? Rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin (boş zaman katılımı alt boyutları) iş tatmini üzerinde bir etkisi var mıdır? İş tatmininin yaşam kalitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerine etkisinde iş tatmininin aracı etkisi var mıdır? Sorularına cevap bulmak üzere araştırma kurgulanmıştır.

- H₁: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H₂: Boş zaman katılımının iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H₃: İş tatmininin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H₄: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin aracı rolü vardır.

Literatür incelendiğinde boş zaman katılımı, yaşam kalitesi ve iş tatminine ilişkin çok sayıda araştırma yapılmış olduğu, ancak boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi ile ilgili yapılmış çalışmaların yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde iş tatmininin aracılık rolüne ilişkin bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır. Çalışma işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi üzerine etkisinde iş tatmininin aracı rolünü saptaması açısından önem arz etmektedir. Çalışmanın bundan sonra yapılacak araştırmalara ışık tutacak olması, işletmelere ya da çeşitli örgütlere verimlilik ve başarı için boş zaman aktiviteleri düzenleme, çalışanlarının katılımını teşvik etme hususunda tavsiye niteliğinde bulunması da ayrıca önem arz etmektedir.

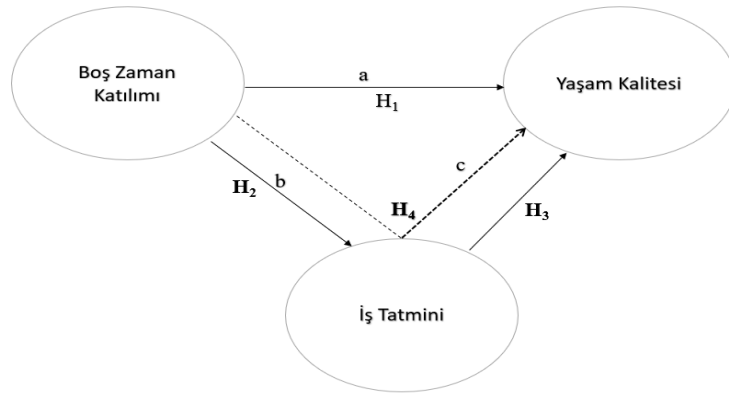
- H_{1a}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H_{1b}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından üretici aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H_{1c}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından sosyal aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H_{1d}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H_{2a}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından rekreasyonel aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H_{2b}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından üretici aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H_{2c}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından sosyal aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H_{2d}: Boş zaman katılımının alt boyutlarından bilişsel aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama yöntem ve araçlarının yanı sıra, verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

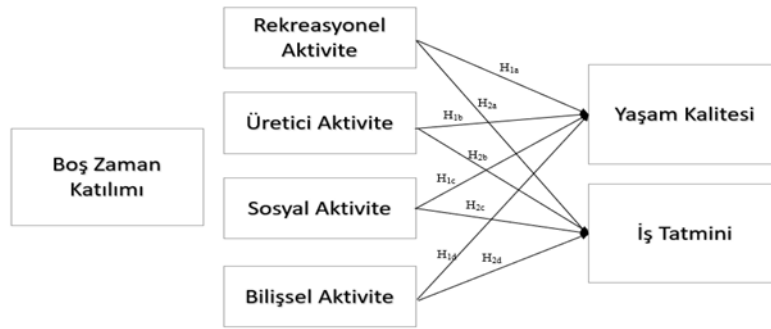
Araştırma Modeli

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin ve etkilerin belirlenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modelinden (Vapur vd., 2023) yararlanılarak araştırmanın modeli ve hipotezleri oluşturulmuştur. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin farklılık gösterip göstermediğini ve ortaya çıkabilecek herhangi bir farklılığın ne şekilde olacağını belirlemeye çalışmaktadır (Karasar, 2011). İlişkisel tarama modeli ekseninde aracı değişkenlerin test edilmesi için üç adım yaklaşımı, model-4 esas alınmıştır (Hayes, 2012). Buna göre bağımsız değişkenin aracı değişken ve bağımlı değişken üzerindeki ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkilerinin incelenmesi için a, b ve c yolları üzerinden hipotez ve model bağları kurulmuştur (Demirel, 2023). Bu yöntem bağlamında oluşturulmuş olan modellere aşağıda yer verilmiştir:



Şekil 1. Araştırmanın Yapısal Modeli

Şekil 1'de yer alan model, Hayes tarafından oluşturulan Model 4 çerçevesinde ele alınmıştır. Modelde boş zaman katılımı bağımsız değişken, yaşam kalitesi bağımlı değişken ve iş tatmini aracı değişken olarak belirlenmiştir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki doğrudan etkisi (H₁) ve iş tatmini üzerindeki etkisi (H₂) incelenirken, iş tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi (H₃) de test edilmektedir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi ise iş tatmini aracılığıyla (H₄) değerlendirilerek aracılık etkisi analiz edilmektedir. Bu yapı ile değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin belirlenmesi hedeflenmektedir.



Şekil 2. Araştırma Alt Boyut Modeli

Şekil 2'de ise boş zaman katılımının alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatminine olan etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu noktada aktivite türlerinin değişkenler üzerindeki etkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Kırşehir ilinde faaliyet gösteren kamu ve özel örgütlerde çalışan işgörenler (üst kademe yöneticiler, orta kademe yöneticiler, alt kademe yöneticiler ve operasyonel işgörenler) oluşturmaktadır. Türkiye İş Kurumu (2022) verileri dikkate alındığında, istatistiksel olarak Kırşehir ilinde 29.168 işgören olduğu görülmektedir. Araştırmanın uygulanması aşamasında emek, maliyet ve zaman dikkate alındığında evrende yer alan her bir bireye ulaşmak mümkün olmayabilmektedir. Bu gibi durumlarda evreni temsil edecek şekilde seçilen bireyler, araştırma alanının örneklemi oluşturmakta ve bu örneklemin tüm evreni temsil ettiği kabul edilmektedir. Evreni temsil eden örneklemin belirlenmesi konusunda alanyazında çeşitli formül ve yöntemler kullanılmaktadır. Bu araştırma için, alanyazında sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri olan, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilen örneklem büyüklüğü tablosundan yararlanılmış (Yavuz vd., 2024), 0,05 anlamlılık düzeyinde otuz bin evren büyüklüğünü temsil eden 379 örneklem büyüklüğü sayısı esas alınmıştır.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin ve etkilerin belirlenmesi amacıyla oluşturulan modellerin test edilebilmesi için nicel veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Önceden hazırlanmış anketler Kırşehir il sınırları içerisinde faaliyet gösteren kurumlarda/işletmelerde çalışan işgörelere 01.06.2022 ile 30.09.2022 tarihleri arasında katılımcıların tercihi dikkate alınarak yüz yüze ve

çevrimiçi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında dağıtılan 900 adet anket formundan 750 ankete geri dönüş sağlanmıştır. Dönüş sağlanan anketlerin incelenmesi sonucu 577 geçerli anket formu ile veri seti oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla oluşturulan anket formu 4 bölümden oluşmaktadır. Bunlar:

Giriş Bölümü ve Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen form çalışmanın niteliği ve amacı hakkında ön bilgi vermektedir. Diğer yandan katılımcının araştırma kapsamında ele alınan değişkenler hakkında bilgi sahibi olması adına verilen bilgi metni ve gönüllü onam beyanının yer aldığı kısım bulunmaktadır. Demografik bilgi formu kısmında; katılımcıların bireysel özelliklerini belirlemeye yönelik kapalı uçlu (cinsiyet, yaş, medeni durum, sahip olduğu çocuk sayısı, öğrenim durumu, çalıştığı kurum, kurumdaki çalışma süresi, mesleki kıdem, pozisyon/mevki, günlük çalışma süresi, aylık gelir, günlük boş zaman aktivitelerine ayrılan süre) on iki ifade yer almaktadır.

Boş Zaman Katılımı Ölçeği: Procidano ve Heller'in (1983) geliştirmiş olduğu "Boş Zaman Katılımı Ölçeği" Sevil (2015) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek, 15 ifadeden oluşmakta olup dört alt boyutu meydana getirmektedir. Bunlar; 1-6. ifadeler rekreasyonel aktiviteler, 7-9. ifadeler üretici aktiviteler, 10-12. ifadeler sosyal aktiviteler, 13-15. ifadeler ise bilişsel aktivitelerdir. Güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin $\alpha=,850$ olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği: Yaşam kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla Dünya Sağlık Örgütü'nün çalışmaları sonucunda, kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak tanıyan geniş kapsamlı World Health Organization-Quality of Life (WHOQOL) geliştirilmiştir. 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF formu kullanılmıştır. Fidaner vd. (1999a, 1999b) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmıştır. Ölçek, 27 ifade 5 alan olarak kullanılmaktadır. Güvenilirlik analizi sonucunda ölçek $\alpha=,876$ olarak hesaplanmıştır.

İş Tatmini Ölçeği: Minnesota İş Tatmini Ölçeğinin kısa formu Dawis, Weiss, England ve Lofquist (1967) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun formundaki iç ve dış tutum faktörleriyle ilgili maddeler birleştirilerek 20 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Özdayı, 1991). Ölçek "içsel iş tatmini" ve "dışsal iş tatmini" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. İş tatminini etkileyen içsel faktörlere ilişkin ifadeler 12 madde, dışsal faktörlere ilişkin ifadeler ise 8 madde olarak yer almaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde kullanılmıştır. Güvenilirlik analizi sonucunda ölçek $\alpha=,871$ olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında 577 geçerli anket formu ile veri seti oluşturulmuştur. Oluşturulan veri setinin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Science) ve Process Macro for SPSS 4.0 paket programlarından yararlanılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla analizler yapılmış, söz konusu analizler aşağıda sırasıyla verilmiştir:

Katılımcıların demografik bilgilerinin tanımlayıcı istatistikleri (frekans analizi) yapılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerinin belirlenmesi amacıyla Cronbach-Alfa katsayılarına bakılmıştır. Ölçeklerin normallik dağılımını ölçmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri test edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığını kontrol etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizleri, etki düzeylerini ortaya koymak için basit doğrusal regresyon ve çok yönlü doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın ana hipotezini test etmek amacıyla, Hayes (2018) Process Makro Model 4 analizi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmada analizler yoluyla elde edilmiş olan bulgular ve yorumlar bu bölümde yer almaktadır. Bu bağlamda; araştırma grubuna dair frekans analizi sonuçları, normallik ve ortalamalara dair sonuçlar, korelasyon analizi sonuçları, boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesine etkisinde iş tatmininin aracı rolünün belirlenmesine yönelik modeller ve boş zaman katılım alt boyutlarına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Araştırma Grubuna Dair Frekans Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan işgörenlerin cinsiyet dağılımında %55,7'sinin erkek (n=310), %44,3'ünün ise kadın (n=247) olduğu belirlenmiştir. Yaş grupları incelendiğinde, katılımcıların %12,6'sının 18-24 yaş aralığında (n=70), %15,3'ünün 25-31 yaş aralığında (n=85), %22,3'ünün 32-38 yaş aralığında (n=124), %24,4'ünün 39-45 yaş aralığında (n=136) ve %25,5'inin 46 yaş ve üzerinde (n=142) olduğu görülmüştür. Medeni durum açısından katılımcıların %61'i evli ve çocuklu (n=340), %8,8'i evli ve çocuksuz (n=49), %28,4'ü bekar (n=158) ve %1,8'i diğer kategorisinde (n=10) yer almıştır.

Katılımcıların eğitim durumlarında, %1,8'inin ilköğretim (n=10), %13,5'inin ortaöğretim (n=75), %19,9'unun ön lisans (n=111), %46,1'inin lisans (n=257) ve %18,7'sinin lisansüstü (n=104) seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Yoğunluğun lisans seviyesinde toplandığı görülmüştür. Kamu ve özel sektör dağılımına bakıldığında ise %64,8'inin kamu sektöründe (n=361) ve %35,2'sinin özel sektörde (n=196) çalıştığı anlaşılmıştır. Kurumdaki çalışma süreleri değerlendirildiğinde, %20,3'ünün 1-3 yıl (n=113), %14,7'sinin 3-6 yıl (n=82), %21,7'sinin 7-10 yıl (n=121), %14,9'unun 10-15 yıl (n=83) ve %28,4'ünün 15 yıl ve üzeri (n=158) çalışma süresine sahip olduğu belirlenmiştir. Mesleki kıdem açısından ise %51,7'sinin 1-5 yıl (n=288), %9,2'sinin 6-10 yıl (n=51), %7,2'sinin 11-15 yıl (n=40), %5,4'ünün 16-20 yıl (n=30) ve %26,6'sının 20 yıl ve üzeri (n=148) kıdeme sahip olduğu tespit edilmiştir. Mesleki kıdemde yoğunluk, 1-5 yıl aralığında toplanmıştır.

Çalışma pozisyonları incelendiğinde, katılımcıların %71,3'ünün işgören (n=397), %9,9'unun alt kademe yönetici (n=55), %12,6'sının orta kademe yönetici (n=70) ve %6,3'ünün üst kademe yönetici (n=35) olduğu görülmüştür. Günlük çalışma süresi açısından %31,1'inin 2-4 saat (n=173), %6,5'inin 4-6 saat (n=36), %25,5'inin 6-8 saat (n=142) ve %37'sinin 8 saat ve üzeri (n=206) çalıştığı anlaşılmıştır. Gelir durumları değerlendirildiğinde, %26,2'sinin 17.000-25.000TL (n=146), %32,9'unun 25.001-35.000TL (n=183), %27,3'ünün 35.001-45.000TL (n=152) ve %13,6'sının 45.001TL üzeri (n=76) gelir seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Boş zaman katılım sürelerinde ise %42,2'sinin 0-1 saat (n=235), %38,4'ünün 2-3 saat (n=214), %12,7'sinin 3-4 saat (n=71) ve %6,6'sının 4 saat ve üzeri (n=37) boş zaman etkinliklerine katıldığı görülmüştür. Yoğunluğun, 0-1 saat aralığında toplandığı görülmektedir.

Normallik ve Ortalamalara Dair Sonuçlar

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik testi sonuçları incelendiğinde; verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. *-1,5 ile +1,5 aralığı içerisinde kalan çarpıklık ve basıklık değerleri, büyük ölçüde normal bir dağılıma işaret etmektedir* (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2013).

Tablo 1. Normallik testi sonuçları

	Çarpıklık	Basıklık	Durum
Boş Zaman Katılımı	,066	,084	Normal
Rekreasyonel Aktiviteler	,019	-,016	Normal
Üretici Aktiviteler	,263	-,661	Normal
Sosyal Aktiviteler	-,669	,688	Normal
Bilişsel Aktiviteler	,503	-,114	Normal
Yaşam Kalitesi	-,343	,110	Normal
İş Tatmini	-,280	,452	Normal

Tablo 1'de verilen analiz sonuçları doğrultusunda, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin en yüksek ,688 olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin ± 1.5 arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Normal dağılım söz konusu olduğunda; parametrik testler olarak bilinen değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için korelasyon, değişkenlerin etki düzeylerinin tespit edilmesi için regresyon analizi uygulanabilmektedir.

Korelasyon Analizi Sonuçları

İki değişkenin birbirleri arasında oluşan ilişkinin düzeyini (şiddetinin, gücünün ve derecesinin) ve yönünü (pozitif veya negatif) belirlemek amacıyla yapılan ilişki analizine basit korelasyon analizi denir. Korelasyon katsayı "r" işareti ile gösterilmektedir. "r" değeri -1 ile +1 değerleri arasında yer almak zorundadır. İlişkinin -1 / +1 değerlerine yakın olması negatif veya pozitif yönde eğilim gösterdiğini açıklamaktadır. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkinin kuvvetinin belirlenmesinde kullanılan korelasyon katsayıları şu şekilde yorumlanmaktadır (Ural ve Kılıç, 2018: 231-232):

- "r= 0 ile 0,29 arası zayıf yada düşük şiddette ilişki"
- "r= 0,30 ile 0,64 arasında oluşan ilişki orta şiddette ilişki"

- “ $r = 0,65$ ile $0,84$ arasında oluşan ilişki yüksek veya kuvvetli şiddette ilişki”
- “ $r = 0,85$ ile 1 arasında oluşan ilişki çok yüksek veya çok kuvvetli şiddette ilişki”

Tablo 2. Boş zaman katılımı ve alt boyutlarının yaşam kalitesi ile iş tatmini ilişkisi

Değişkenler	Yaşam Kalitesi	İş Tatmini
Boş Zaman Katılımı	,456**	,243**
Rekreasyonel Aktiviteler	,415**	,239**
Üretici Aktiviteler	,212**	,047
Sosyal Aktiviteler	,454**	,254**
Bilişsel Aktiviteler	,225**	,152**
İş Tatmini	,474**	1

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda değişkenler arasındaki anlamlı ve pozitif yönde, düşük ve orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .001$). Boş zaman katılımı ile yaşam kalitesi arasında %45,6 ($r = .456^{**}$) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan boş zaman katılımı ile iş tatmini arasında %24,3 ($r = .243^{**}$) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak yaşam kalitesi ile iş tatmini arasında %47,4 ($r = .474^{**}$) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan rekreasyonel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %41,5 ($r = .415^{**}$) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilirken, rekreasyonel aktiviteler ile iş tatmini arasında ise %23,9 ($r = .239^{**}$) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan üretici aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %21,2 ($r = .212^{**}$) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üretici aktiviteler ile iş tatmini arasında ise anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan sosyal aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %45,4 ($r = .454^{**}$) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal aktiviteler ile iş tatmini arasında ise %25,4 ($r = .254^{**}$) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan bilişsel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %22,5 ($r = .225^{**}$) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel aktiviteler ile iş tatmini arasında ise %15,2 ($r = .152^{**}$) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Boş Zaman Katılımı Durumlarının Yaşam Kalitesine Etkisinde İş Tatmininin Aracı Rolünün Belirlenmesine Yönelik Modeller

Tablo 3. Değişkenler arasındaki etki testleri sonuçları 1 (model 1,2,3)

Model 1							
Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R ²
Sabit	9,560	,377				,456	,208
Boş Zaman Katılımı	1,533	,127	,456	12,057	.000		
F:145,360 p=.000							
Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi							
Model 2							
Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R ²
Sabit	2,844	,112				,243	,059
Boş Zaman Katılımı	,222	,038	,243	5,891	.000		
F:34,707 p=.000							
Bağımlı Değişken: İş Tatmini							
Model 3							
Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R ²
Sabit	7,911	,487				,474	,225
İş Tatmini	1,746	,138	,474	12,684	.000		
F:160,874 p=.000							
Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi							

Araştırma kapsamında oluşturulan model doğrultusunda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, model 1'in anlamlı olduğu belirlenmiştir (F: 145,360; $p < .001$). İşgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisine bakıldığında, toplam varyansın %20,8'ini

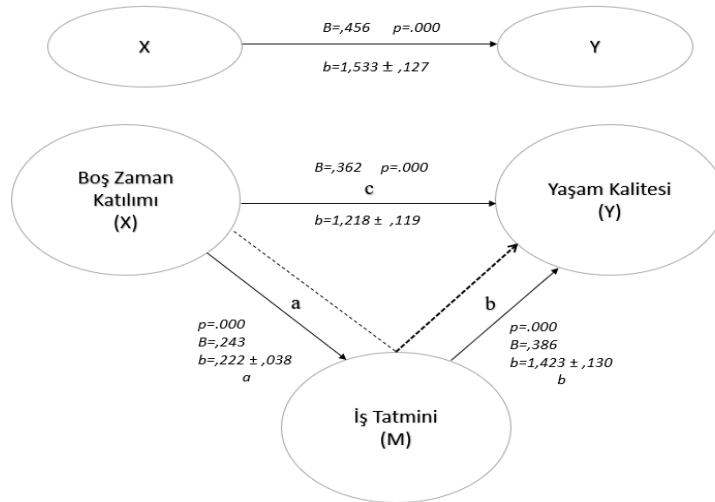
açıkladığı görülmektedir ($R^2=.208$). Boş zaman katılımının bir birim artmasının yaşam kalitesinde ,456 birimlik artışa neden olacağı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kurulan “H1:” hipotezi desteklenmiştir. Boş zaman katılımının iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan model 2 incelendiğinde anlamlı bir etkinin varlığı belirlenmiştir ($F:34,707$; $p<001$). Boş zaman katılımının iş tatmini üzerindeki etkisine bakıldığında, toplam varyansın 5,9’unu açıkladığı görülmektedir ($R^2=.059$). Boş zaman katılımındaki bir birimlik artışın iş tatmini üzerinde ,243 birimlik etki oluşturacağı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kurulan “H2: hipotezi desteklenmiştir. İş tatminin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan model 3 incelendiğinde anlamlı bir etkinin olduğu tespit edilmiştir ($F:160,874$; $p<001$). İş tatminin yaşam kalitesi üzerindeki etkisine bakıldığında, toplam varyansın %22,5’ini açıkladığı görülmektedir ($R^2=.225$). İş tatmininde bir birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde ,474 birimlik artışa neden olacağı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kurulan “H3:” hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 4. Değişkenler arasındaki aracı rol testi (Hayes Process Makro-Model 4)

İş Tatminin Aracı Rolü	Toplam Etki (c)	Doğrudan Etki (c')	Dolaylı Etki (a*b)	Bootstrap Güven Aralığı BOLLICI/BOULCI	Aracılık Durumu
BZK-YK	0,456	0,362	0,094	0,185/0,460	Kısmi Aracı Etki

* 5000 örneklem üzerinden elde edilen bootstrap sonuçlarını göstermektedir. SH: standart hata, BOLLICI: boot güvenirlilik aralığının düşük düzeyi ve BOULCI: boot güvenirlilik aralığının yüksek düzeyi.

Test sonucunda ortaya çıkan aracı rol etkisi incelendiğinde, boş zaman katılımının yaşam kalitesi ($c\beta=1,533$; $SHc=.127$; $p<0,001$) üzerinde doğrudan pozitif yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman katılımının iş tatminine ($a\beta=.222$; $SHA=.038$; $p<0,001$), iş tatmininin yaşam kalitesi ($b\beta=1,423$; $SHA=.130$; $p<0,001$) üzerinde pozitif yönde etkisinin bulunduğu görülmüştür. Boş zaman katılımı ile iş tatmini birlikte analize tabi tutulduğunda, boş zaman katılımının yaşam kalitesi ($c\beta=.362<c\beta=.456$) üzerindeki etkisinde artış olduğu belirlenmiştir.



Şekil 3. Process-Macro aracı rol model katsayıları

Bootstrap güven aralığı değerlerinin (BOLLICI-BOULCI) ikisinin de (%95 G.A: 0,185/0,460) sıfırın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Güven aralığı alt ve üst sınırları arasında “0” değerinin bulunmaması analiz sonucunun kısmi aracı rol olduğunu belirtmektedir. Bu noktada iş tatmininin bu etki üzerinde kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.001$). Bu bulgular doğrultusunda “H4: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin aracı rolü vardır” hipotezi desteklenmiştir.

Boş Zaman Katılım Alt Boyutlara İlişkin Analizler

Araştırma kapsamında belirlenen modele bağlı kalınarak oluşturulan hipotezler kapsamında, değişkenlerin etki durumlarının belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu bağlamda boş zaman katılımı alt boyutlarının (rekreasyonel aktiviteler, üretici aktiviteler, sosyal aktiviteler ve bilişsel aktiviteler) yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Tablo 5. Boş zaman katılımı alt boyutlarının yaşam kalitesine etkisi

Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R ²	Tolerance	VIF
Sabit	8,037	,417		19,289	.000	,538	,289		
Rekreasyonel Aktiviteler	,757	,114	,285	6,614	.000			,695	1,438
Üretici Aktiviteler	-,113	,087	-,055	-1,300	.194			,726	1,377
Sosyal Aktiviteler	,999	,106	,367	9,416	.000			,847	1,180
Bilişsel Aktiviteler	,170	,0970	,073	1,752	.080			,752	1,330
F:56,171 p=.000									
Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi									

Modelin, VIF değerleri en yüksek 1,438 olarak hesaplanmış olup, VIF değeri en üst sınır olarak kabul edilen 4'ten düşüktür. Modelde tolerans değeri ise en düşük 0,695'tir. Bu değer de en alt sınır olan 0,10'dan yüksektir (Hair, Black, Babin & Anderson, 2010). Tolerance ve VIF değerlerine bakıldığında, modelde bağımsız değişkenler arasında Çoklu Doğrusal Bağlantı problemi olmadığı görülmektedir. Analiz kapsamında anlamlı bir regresyon modeli, F(56,171), p<.001 değeri ve bağımlı değişkendeki varyansın %28,9'unun (R² = .289) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre; etki gücü sırasıyla sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktiviteler yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = ,367 > ,285$; p<0.05). Öte yandan üretici aktivitelerin ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi tespit edilmemiştir (p>0.05).

Araştırma kapsamında belirlenen modele bağlı kalınarak oluşturulan hipotezler kapsamında, değişkenlerin etki durumlarının belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu bağlamda boş zaman katılımı alt boyutlarının (rekreasyonel aktiviteler, sosyal aktiviteler ve bilişsel aktiviteler) iş tatmini üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Tablo 6. Boş zaman katılımı alt boyutlarının iş tatminine etkisi

Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R ²	Tolerance	VIF
Sabit	2,550	,128		19,989	.000	,307	,094		
Rekreasyonel Aktiviteler	,106	,034	,147	3,110	.002			,736	1,358
Sosyal Aktiviteler	,146	,032	,197	4,591	.000			,890	1,124
Bilişsel Aktiviteler	,039	,029	,062	1,371	.171			,812	1,232
F:19,224 p=.000									
Bağımlı Değişken: İş Tatmini									

Modelin VIF değerleri en yüksek 1,358 olarak hesaplanmış olup, VIF değeri en üst sınır olarak kabul edilen 4'ten düşüktür. Modelde tolerans değeri ise en düşük 0,736'dır. Bu değer de en alt sınır olan 0,10'dan yüksektir (Hair, Black, Babin & Anderson, 2010). Tolerance ve VIF değerlerine bakıldığında, modelde bağımsız değişkenler arasında Çoklu Doğrusal Bağlantı problemi olmadığı görülmektedir. Analiz kapsamında anlamlı bir regresyon modeli, F(19,224), p<.001 değeri ve bağımlı değişkendeki varyansın %9,4'ünün (R² =.094) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre; etki gücü sırasıyla, sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktiviteler iş tatminini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = ,197 > ,147$; p<0.05). Öte yandan bilişsel aktivitelerin iş tatmini üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi tespit edilmemiştir (p>0.05).

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın ana amacı, işgörenlerin boş zaman aktivitelerine katılımlarının yaşam kalitesi düzeyine etkisinde iş tatminlerinin aracı rolünü tespit etmektir. Araştırmanın diğer amaçları ise; (a) Boş zaman katılımının alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi, (b) sosyo-demografik durumlara göre boş zaman katılımı, yaşam kalitesi ve iş tatmini düzeyi arasındaki farkların tespit edilmesidir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırmanın modeli ve hipotezleri sunulmuştur. Ayrıca, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde aracı değişkenlerin test edilmesi amacıyla Baron ve Kenny (1986)'nin yol analizi (üç adım yaklaşımı) esas alınmıştır. Araştırma modeli kapsamında verilerin analizi için ön koşulların sağlanması açısından betimsel istatistikler, normallik testi ve ölçeklerin güvenilirlik ve faktör analizleri yapılmıştır. Elde edilen neticeler doğrultusunda analizler gerçekleştirilmiş ve sonuçlar tablolar halinde bulgular bölümünde sunulmuştur. Bulgulara bağlı olarak, model ve hipotez sıralamasına göre sonuç ve öneriler verilmiştir.

Araştırmada işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi sonucunda, boş zaman katılımındaki bir birimlik artışın yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu boş zaman katılımının, bireyin yaşam kalitesinin yükselmesini sağlayan unsurlar arasında önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin yaşam alanlarını sosyal çevre, iş çevresi ve aile/özel hayat çevresi olmak üzere üç ana başlık altında sınıflandırmak mümkündür. Toplumsallaşma süreci içerisinde birey, aile çevresi içerisinde başladığı hayatı sosyal çevre ve iş çevresi ile sürdürmektedir. Birey günlük yaşamının bir bölümünü işgören ya da çalışan olarak adlandırıldığı iş çevresi içerisinde, bir bölümünü ise sosyal ve aile çevresi içerisinde geçirmektedir. Bütün bunların dışında kalan, yani bireyin kendisine ayırdığı ve özgürce kullanabildiği bölüm ise kuramsal açıdan da alanyazında yer alan zaman bağlamında boş zaman teorisidir. Bu teori kapsamında birey için boş zaman dilimi bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Boş zaman katılımının sağlanması durumu elde edilen bulguda da görüldüğü üzere bireyin yaşam kalitesini arttıracaktır. Bu sonuç literatürde yer alan diğer sonuçlarla da paralellik göstermektedir (Brooks ve Elliot, 1971; Flanagan, 1978; Silverstein ve Parker, 2002; Ngai, 2005; Balkar ve Palmer, 2006; Sevil, 2015; Ellis ve diğeleri 2016; Güven, 2018; Vapur ve Yavuz, 2022).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, boş zaman katılımı alt boyutlarının yaşam kalitesi üzerine etkisinde, sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, üretici aktiviteler ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu sonucun, (sosyal ve rekreasyonel aktivitelerle katılımın yaşam kalitesini etkilemesi) Schiller ve Spencer'in Fazla Enerji Teorisini (bireylerin sahip oldukları enerjinin bir kısmını günlük faaliyetlerinde harcadığı, geri kalan fazla enerjinin yarattığı gerginlik, huzursuzluk, uykusuzluk gibi duygulardan kurtulmak için rekreatif etkinliklere başvurduğu) desteklediği görülmektedir. Öte yandan insanın sosyal bir varlık olarak rekreasyonel aktiviteler bağlamında sosyal aktivitelerle katılımı ve katılım esnasında etkileşim sürecine dahil olmasının yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna da ulaşılabilir. Üretici ve bilişsel aktivitelerin günümüz teknolojisinin ortaya çıkardığı dijital bağımlılığı artırıcı aktiviteler olarak öne çıkması ise yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda işgörenlerin sosyal ve rekreasyonel aktivitelerle katılımının desteklenmesinin yaşam kalitesi açısından önem arz ettiği söylenebilir.

Araştırmada işgörenlerin iş tatmini düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi neticesinde, iş tatmini düzeyindeki bir birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde artışa neden olduğu belirlenmiştir. Bu noktada işgörenlerin iş tatmini düzeylerinin yüksek olmasının hem bireysel performanslarına hem de örgüt performansına olumlu yönde katkı sağladığı, söz konusu tatminin işgörenlerin genel yaşamına yansıdığı ve yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılabilir. Bu noktada, tatmin düzeyi düşük olan işgörenlerin bireysel ve örgütsel performanslarının ve de yaşam kalitesi algısının düşük olacağı söylenebilir. Örgütlerde yöneticilerin en çok odaklandığı konulardan biri çalışanların iş tatmini düzeyinin artırılmasıdır. Örgüt yöneticileri işgörenlerin performanslarını arttırmak istediklerinde ise ilk yöneldikleri argüman iş tatmini kavramı olmaktadır. Bu bağlamda hizmet içi eğitim programları, terfi, ücret ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi, örgüt içerisinde işgörenlerin talepleri doğrultusunda rotasyon programlarının uygulanması sıklıkla başvurulan yöntemler olarak bilinmektedir. Ancak araştırmalar gerek iş tatmini gerekse bireysel veya örgütsel performansın artırılması sürecinde başvurulan bu yöntemlerin yeterli olmadığını ileri sürmektedir. Nitekim araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise bu durumu desteklemiş, iş tatmini için boş zaman katılımının gerekliliğini ortaya koymuştur.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, işgörenlerin boş zaman katılımının iş tatminini pozitif yönde etkilediği şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu sonuç örgütlerde işgörelere yönelik düzenlenen boş zaman aktivitelerine katılım sağlamanın gerekliliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca yukarıda ifade edilen; örgütlerde iş tatminin sağlanmasında kullanılan yöntemlerin yetersiz kaldığı, iş tatminin sağlanması amacıyla boş zaman etkinliklerinin de kullanılması gerektiği düşüncesini desteklemektedir. Söz konusu etkinliklerin örgütün insan kaynakları bölümü tarafından organize edilebileceği ya da başka örgütlerden faydalanmak şeklinde gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu sonucun alanyazında yapılmış diğer araştırmaların sonuçlarıyla da benzerlik gösterdiği görülmektedir (Koç ve Er, 2020; Chin-Tsai, 2013; Shujat and Ameer, 2011; Dere, 2022; Akmal vd. 2012; Canbolat ve Yavuz, 2019). Araştırmada sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin iş tatminini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, bilişsel aktivitelerin ise iş tatmini üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya dayanılarak iş tatmininin sağlanabilmesi açısından seçilecek boş zaman katılımı aktivitelerinde; sosyal ve rekreasyonel aktivitelerin tercih edilmesinin iş tatminini olumlu yönde destekleyeceği, bilişsel aktivitelerin tercih edilmesinin ise olumlu bir etki oluşturmayacağı fikri tartışma unsuru olabilecektir.

Araştıranın ana hipotezi bağlamında, boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuç; araştırma kapsamında kurulan modelin anlamlı olduğunu, boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde iş tatmininin aracılık (kısmi aracılık) rolü oynadığını doğrulamıştır. Bu bağlamda boş zaman katılımının iş tatmininin artmasına

neden olduğu, iş tatminindeki artışın yaşam kalitesinin artması sonucunu doğurduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle boş zaman katılımının iş tatmini ile birlikte yaşam kalitesi üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca bu sonucun Eurostat yaşam kalitesi boyutlarında ifade edilen boş zaman ve sosyal aktivitelerin (ec.europa.eu, 2024) ve yaşam kalitesinin öznel göstergeleri arasında ifade edilen iş yaşam tatmininin (Genç, 2012: 151) yaşam kalitesini etkileyen önemli göstergeler olduğunu doğrulayıcı nitelikte olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaşam kalitesinin nesnel faktörler ve öznel faktörler olmak üzere iki ana faktör tarafından etkilendiği görülmektedir. Nesnel faktörler veya göstergeler ekonomik ya da sosyo-ekonomik çevre ile ilgili olabileceği gibi demografik çevre ile de ilgili olabilmektedir. Ülkenin GSMH'sı, işsizlik oranı, bireylerin ortalama yaşam süresi, öğrenim durumları vb. buna örnek olarak verilebilmektedir. Ülkede kişi başına düşen gelir yüksek, işsizlik oranı düşük, öğrenim düzeyi yüksek ve ortalama yaşam süresi yüksek ise nesnel faktörler açısından yaşam kalitesi yüksektir denilebilmektedir. Nesnel faktörlerin yaşam kalitesi kavramının açıklanmasında daha öncül bir role sahip olduğu bilinmektedir. Öznel faktörler veya göstergeler bağlamında yaşam kalitesi ele alındığında; ülkede yaşayan bireylerin mutluluk düzeyi, yaşam tatmini ve iş yaşam tatmininin yüksek olması yaşam kalitesinin de yüksek olduğu şeklinde algılanmaktadır. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde ikinci basamakta yer alan güvenlik ihtiyacı dikkate alındığında ülkedeki barınma, güvenlik ve sosyal güvenlik ihtiyacının yaşam kalitesinin öznel faktörleri arasında yer aldığı kabul edilmektedir. Yani ülkedeki sosyal güvenlik durumunun iyi olması, bireyin ihtiyaç duyduğu can ve mal güvenliğinin sağlanmış olması ve sağlıklı barınma koşullarının yeterliliği yaşam kalitesinin yüksek oluşunun göstergeleri arasında değerlendirilmektedir. Yaşam kalitesinin öznel faktörlerinin bireyden bireye, zamandan zamana ve bireyin içinde bulunduğu koşullara göre hızla değişiklik gösterebilmesi, bu bağlamda bireylerin farklı zaman dilimlerinde ve farklı şart ve koşullar altında mutluluk düzeyi, tatmin düzeyi ve güvenlik algısı ile ilgili ifadeler farklı yanıtlar vermesi literatürde nesnel göstergelerle kıyaslandığında ikincil faktörler olarak kabul edilmesi sonucunu doğurmuştur. Ancak yaşam kalitesi algısı açısından, öznel faktörlerin (sübjektif faktörler) büyük öneme sahip olduğu kabul edilmektedir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın örneklem grubunu, Kırşehir ilinde faaliyet gösteren kurumlarda/işletmelerde çalışan işgörenler oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan anket formu; demografik özellikler olarak yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma pozisyonu, kıdem, kurumdaki çalışma yılı, gelir durumu ve kurum tipi gibi sorular ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca işgörenlerin boş zaman katılımı düzeylerini, yaşam kalitesi düzeylerini ve iş tatmini düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmış olan anket formu "Boş Zaman Katılımı Ölçeği", "Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve "İş Tatmini Ölçeği"nin kullanımı ile sınırlandırılmıştır. Araştırma zaman ve maddi kaynak kısıtları nedeniyle Kırşehir il sınırları içerisinde faaliyet gösteren kamu-özel örgütler ile sınırlı tutulmuştur.

Öneriler;

- Örgüt yöneticilerin işgörelere yönelik boş zaman aktivitelerini desteklemesi ve gerçekleşmesini sağlaması, kurum içerisinde imkan olmadığı durumlarda rekreasyon örgütlerinin hizmetlerinden yararlanarak katılımı sağlaması iş tatmini ve yaşam kalitesi algısını olumlu yönde etkileyebilir.
- Örgütlerde işgörelerin iş tatminini, yaşam tatminini ve mutluluk düzeyini arttırmak amacıyla hijyen ve motivasyonel faktörlerin önemsenmesi ve gereğinin yapılması faydalı olabilir.
- Örgütlerde işkoliklik düzeyinde işe bağlılıkları söz konusu olan işgörelerin ve örgütsel fanatiklik düzeyinde bağlılıkları olan işgörelerin öncelikle ve özellikle rekreatif aktivitelere katılımının sağlanması yaşam kalitelerinin artmasına katkı sağlayabilir.
- Örgüt yöneticilerinin işgörelerin çalışma yaşamı dışında, aile yaşamı ve sosyal yaşamları ile ilgilenmeleri, önemli gün ve zamanlarda yanlarında yer almaları, yaşam kalitesini arttırabilir.
- İşgörelerin özlük hakları, yöneticiler tarafından iyileştirildiği takdirde bu durum yaşam kalitesi algısını olumlu yönde etkileyebilir.
- İşgörelerin gelecek endişelerini azaltma adına sosyal güvenlik haklarının verilmesi ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi yaşam tatminini arttırabilir.
- Bireylerin iş yaşamında, aile yaşamında ve sosyal yaşamlarında ulaştıkları tatmin hem yaşam kalitelerini hem de bireysel performanslarını olumlu yönde etkileyeceğinden bireyin tüm yaşam alanlarında örgüt yöneticileri tarafından desteklenmesi faydalı olabilir.

- Bireylerin zaman bilinci temelinde boş zaman katılımlarının arttırılması yaşam kalitesi noktasında pozitif etkiye sahip olacağından boş zamanın etkin ve verimli değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Örgüt dışında rekreasyon aktiviteleri düzenleyen ve rekreasyon örgütleri arasında yer alan yerel yönetimlerin de hem işgörenler hem de örgütler açısından rekreasyonel aktivitelere katılımı motive edici çalışmalar yapması faydalı olacaktır.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir

Finansal destek: Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi** nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu onayıyla hazırlanmıştır (Araştırma Kod No: 2022/39 Oturum No: 02).

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Akmal, F., Zainol, F. A., Mansor, M., & Ghazali, Z. (2012). Recreational program and its association with job satisfaction. *Asian Social Science*, 8(13), 172.
- Akyüz, M. (2018). Duygusal emek örgüt temelli öz-saygı ve yaşam tatminini etkiler mi? *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 170-186.
- Aytaç, Ö. (2017). İşlevselci yaklaşım açısından boş zaman sosyolojisi: Kurumlar, süreçler, etkinlikler. S. Karaküçük, S. Kaya ve B. M. Akgül (Ed.), *Rekreasyon Bilimi 2* (ss. 69-103). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Balker, D. A., & Palmer, R. J. (2006). Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life. *Social Indicators Research*, 75(3), 395-418.
- Bognar, G. (2005). The concept of quality of life. *Social Theory and Practice*, 31(4), 561-580.
- Brooks, J., & Elliot, D. (1971). Prediction of psychological adjustment at age thirty from leisure time activities and satisfactions in childhood. *Human Development*, 14, 51-61.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Canbolat, P., & Yavuz, E. (2019). İşgörenlere yönelik olarak düzenlenen rekreasyon aktivitelerinin örgütsel sessizliğe etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 1262-1269.
- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. A case study on 2011 creating sports island plan in ChiaYi City, Taiwan held by sports affairs council, executive yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421.
- Cummins, R. A. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. *Social Indicators Research*, 52(1), 55-72.
- Çiftiyıldız, K. (2015). İnsan kaynakları bilgi sistemlerinin iş tatmini ve örgütsel bağlılığa etkisi: Doğu Marmara ISO 500 firma örneği (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- De Grazia, S. (1964). *Of Time, Work and Leisure*. Garden City, New York: Doubleday & Co.
- Deem, R. (2001). *Work, Unemployment and Leisure* (2nd ed.). London: Routledge.
- Demirel, A. M. (2023). Örgütlerde gücün vatandaşlık davranışına etkisinde karizmatik liderlik davranışının aracı (Yüksek lisans tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.

- Dere, G., & Günay, M. (2022). Fiziksel aktivitenin çalışanların iş performansı üzerine etkileri. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2016). Campus recreation participation, health, and quality of life. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 51-60.
- Ertemiz, D. B. (2023). İçsel pazarlama uygulamalarının örgütsel bağlılık ve iş tatminine etkisi üzerine bir araştırma (Doktora tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- EUROSTAT. (2024). Eurostat yaşam kalitesi boyutları. URL: <https://ec.europa.eu>. Son erişim tarihi: 08.03.2024.
- Fidaner, H. (1999). Measuring quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *J Psychiatr Psychol Psychopharmacol*, 7, 23-41.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147.
- Genç, R. (2012). Subjective aspects of tourists' quality-of-life (QOL). İçinde *Handbook of tourism and quality-of-life research: Enhancing the lives of tourists and residents of host communities* (s. 149-167). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Güçer, E., Demirdağ, Ş. A. (2014). "Organizational Trust and Job Satisfaction: A Study on Hotels". *Business Management Dynamics*, C. 4, Sa. 1, 12-28.
- Güven, Y. (2018). Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). New York: Pearson.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87(2), 268-279.
- Hayes, A. F. (2012). Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. Erişim adresi: <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.
- Hendry, L. B., Shucksmith, J., Lovei, J. G., & Glending, A. (2005). *Young People's Leisure and Lifestyles* (2nd ed.). USA: Routledge.
- Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (2004). Leisure and health. İçinde J. T. Haworth & A. J. Veal (Ed.), *Work and Leisure* (s. 184-199). London: Routledge.
- Jensen, C. R., & Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor Recreation in America* (6th ed.). USA: Human Kinetics.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon-Boş Zamanları Değerlendirme* (6. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (11. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon: Boş Zaman Değerlendirme* (4. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Koç, M. C., & Er, Y. (2020). Leisure satisfaction and job satisfaction: A research on academics. *African Educational Research Journal*, 8(2), 329-341.
- Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. İçinde M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (s. 1297-1349). Chicago: Rand McNally.
- Meeberg, G. A. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18(1), 32-38.
- Ngai, V. T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
- Özdayı, N. (1991). Resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini durumlarının karşılaştırılması (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., & Kıran, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla*.
- Özdemir, Y. (2023). Babacan liderliğin işe adanmışlık ve iş tatmini üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Osmaniye.

- Öztekin, Z. S. (2008). Orduda iş tatmini: Subayların iş tatminini etkileyen faktörler üzerinde karşılaştırmalı bir çalışma (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Phuong, T., & Vinh, T. (2020). Job satisfaction, employee loyalty, and job performance in hospitality industry: A moderated model. *Asian Economic and Financial Review*, 10(6), 698-713.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1997). *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. University Park, PA: Pennsylvania State University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Shannon, A. R. (2003). The relationship between organized recreational programs and job satisfaction/retention in the U.S. Navy (PhD Thesis). University of Connecticut, Storrs, Connecticut, USA.
- Shujat, S., & Ameer, F. (2011). Effects of recreational and entertainment activities on employees' job satisfaction: A case study. *IBT Journal of Business Studies (JBS)*, 1(1).
- Sıtkı, A. (2022). Toplam kalite yönetiminin iş tatmini ve hasta memnuniyetine etkisi: Gaziantep ve Halep örneği (Doktora tezi). T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, 24(5), 528-547.
- Spector, P. E. (1997). *Job Satisfaction: Application, Assessment, Causes, and Consequences*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Torkildsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Management*. USA: Routledge.
- Türkiye İş Kurumu. (2022). URL: <https://media.iskur.gov.tr/66907/kirsehir.pdf> (Erişim tarihi: 01.02.2024).
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Vapur, M. (2021). Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi: Boş zaman tatmini ve algılanan stresin aracılık rolü (Doktora tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Vapur, M., & Yavuz, E. (2022). Boş zaman katılımını yaşam kalitesine etkisi: Boş zaman tatmini ve algılanan stresin aracılık rolü. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(3), 1252-1268.
- Vapur, M., Yavuz, E., & Demirel, M. A. (2023). İşgörenlerde örgütsel vatandaşlık davranışı ile tükenmişlik ilişkisinde etkileşimli liderliğin aracı rolü. *Third Sector Social Economic Review*, 58(1), 545-558.
- Vroom, V. H. (1964). Çalışma ve motivasyon. New York: Wiley.
- Weiss, D. J., Dawis, R. V., England, G. W., & Lofquist, L. H. (1964). Construct validation studies of the Minnesota Importance Questionnaire. *Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation*.
- WHO (World Health Organization). (1997). WHOQOL: Measuring quality of life. URL: <https://www.who.int/tools/whoqol>.
- Wish, N. B. (1986). Are we really measuring the quality of life? Well-being has subjective dimensions, as well as objective ones. *American Journal of Economics and Sociology*, 45(1), 93-99.
- Yakupoğlu, E. (2023). İş tatmini ve motivasyon unsurlarının işten ayrılma niyeti ve örgütsel bağlılığa etkisi: Sivil havacılık sektöründeki havayolu çalışanları üzerine bir araştırma (Doktora tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, E., Demirel, M. A., & Aydın, H. (2024). Çok yönlü liderlik yönelimlerinin örgütsel vatandaşlık davranışına etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 16(3), 1837-1850.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Zeynel, E. (2018). Akademisyenlerde psikolojik sermaye ile iş tatmini arasındaki ilişkiler üzerine bire araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 454-482.



■ Orijinal Makale / Original Article ■

The Relationship Between Attention And Decision-Making Skills In Athletes: A Cross-Sectional Analysis According To Demographic Variables

Sporcularda Dikkat ve Karar Verme Becerileri Arasındaki İlişki: Demografik Değişkenlere Göre Kesitsel Bir Analiz

İsa KAVALCI ^{⊙B}

Department of Physical Education and Sports, Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Sport Sciences, Rize, Turkey

<https://orcid.org/0000-0001-5419-4224>

Arslan KALKAVAN ^{ACE}

Department of Physical Education and Sports, Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Sport Sciences, <https://orcid.org/0000-0001-9439-4976>

Gökhan ÇAKIR ^D

Department of Physical Education and Sports, Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Sport Sciences, <https://orcid.org/0000-0002-6800-9816>

A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)- D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)- E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

[⊙]Sorumlu Yazar, Corresponding Author: İsa KAVALCI, isa.kavalci@erdogan.edu.tr.

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/Yes

Abstract

Sport is more than just a field where physical skills are displayed; it is also a field where attention and decision-making skills are critically tested. Therefore, these mental skills must be used skilfully to achieve success in every sport. Therefore, the aim of this study is to investigate the attention skills and decision-making levels of athletes. The study group consists of 121 athletes in sports clubs located within the borders of Rize province. Personal Information Form, Burdon Attention Test and Melbourne Decision Making Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data; after descriptive statistics, Mann-Whitney U test was used according to gender and sport branch variables, and Kruskal-Wallis test was used according to age and years of doing licensed sport variables. Finally, Spearman correlation analysis was used to determine the relationship between attention skill levels and decision-making skill levels. According to the findings, there is a positive and weakly significant relationship between the self-esteem and attention skills of athletes in decision-making. In addition, the study analyzed whether there is a significant difference between demographic characteristics and dependent variables. In this context, the variables of gender, sport branch type, age, and years of sport did not show differences in athletes' attention levels and self-esteem in decision-making. According to the results obtained, it was seen that the relationship between the level of success in the attention test and the sub-dimensions of self-esteem in decision-making was statistically significant. More specifically, as the attention levels of the athletes increase, their self-confidence increases.

Keywords: *Athlete, attention, decision making, self-esteem*

Özet

Spor sadece fiziksel becerilerin sergilendiği bir alan değildir; aynı zamanda dikkat ve karar verme becerilerinin de kritik bir şekilde sınındığı bir alandır. Dolayısıyla her spor dalında başarıya ulaşmak için bu zihinsel becerilerin ustalıkla kullanılması gerekir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı sporcuların dikkat becerilerini ve karar verme düzeylerini incelemektir. Çalışma grubunu Rize ili sınırları içerisinde yer alan spor kulüplerindeki 121 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Burdon Dikkat Testi ve Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiklerden sonra cinsiyet ve spor dalı değişkenlerine göre Mann-Whitney U testi, yaş ve lisanslı spor yapma yılı değişkenlerine göre ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Son olarak, dikkat beceri düzeyleri ile karar verme beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgulara göre, sporcuların benlik saygısı ile karar vermede dikkat becerileri arasında pozitif ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca çalışmada demografik özellikler ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı da analiz edilmiştir. Bu bağlamda cinsiyet, spor branşı türü, yaş ve spor yılı değişkenleri sporcuların karar vermede dikkat düzeyleri ve öz saygıları üzerinde farklılık göstermemiştir. Elde edilen sonuçlara göre dikkat testindeki başarı düzeyi ile karar vermede özsaygı alt boyutları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Daha açık bir ifadeyle, sporcuların dikkat düzeyleri arttıkça özgüvenleri de artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Sporcu, dikkat, karar verme, özsaygı*

1. INTRODUCTION

In addition to basic motoric characteristics such as strength, speed, and endurance, sport is also very effective on memory, focus, and concentration (Duman, 2016). In sporting performance, athletes are exposed to a large amount of sensory information bombardment from their environment, teammates, opponents, and the game itself. Effective attentional control allows athletes to selectively process relevant information while filtering out irrelevant distractions. This skill is essential for making correct decisions and practicing skills efficiently (Memmert & Furley, 2007).

Attention, which covers the purposes of gathering the power of thought at a point, concentrating on a subject, and establishing a balance between different perceptions, also allows individuals to filter what they perceive and pass it through a certain filter (Karakulaklı, 2017). In other words, attention is to concentrate all the power of emotion and thought on a point or a subject (Brown, 2013). It is stated that attention is especially important for sportive performance; it has an important role in improving performance, and at the point of separation, the mind is directed to other subjects other than the individual's area of interest (Eynur et al., 2017). Moreover, attention is one of the cornerstones of sport. A basketball player's quick assessment of defensive tactics, a tennis player's tracking of his opponent's strokes, or a football goalkeeper's reading of a rapidly developing play require focused attention and instantaneous decision-making (Jin et al., 2023).

In other words, attention and decision-making strategies are seen as two elements that play an important role for athletes in achieving the best performance in sports. Both skills involve rapid processing of information. Therefore, attention and decision-making strategies are very important in the display of sportive skills (Çağlar & Koruç, 2006).

Another variable in our research is decision-making, which is defined as identifying the objectives to be met in order to satisfy a need, gathering the information required for this purpose, generating alternative options by assessing the information, and selecting the best option from these options (Güçray, 2001). Decision-making and decision-making styles are very effective in sports life as well as in the daily life of the individual. Decision-making skills play a decisive role in the success of athletes. Decisions made in place and appropriately affect the performance positively; however, wrong decisions may affect the performance negatively during the game, and the result of the competition may be affected. During competitions, it is extremely important for athletes to make fast and accurate decisions for their optimal performance (Ashford et al., 2021).

In most team and individual sports, high levels of decision-making are considered to be an important indicator. The ability to direct attention to the right stimulus and make decisions is an important factor for success in sport (Jin et al., 2023). Attention and decision-making skills help athletes maintain their focus even in stressful and intense situations. This can increase mental endurance and minimise performance decline (Donohue and Brooks, 2024). Therefore, both skills involve the rapid processing of information. It is critical for athletes to continuously improve their attention and decision-making skills in order to stand out in the highly competitive world of sports.

Today, sport offers a complex platform to test not only physical abilities but also mental skills. As mentioned above, attention is an important process that enables athletes to focus on important details in the game and facilitates them to make correct decisions. Therefore, it should be measured whether there are any problems in attention control and concentration of attention, and it is important to provide appropriate attention development training to the athlete in terms of performance (Renk et al., 2019). The ability of a football player to decide with which strategy to use the ball, a gymnast to decide when to perform the challenging movements in his routine, or a swimmer to decide at what pace to go in a race involves the ability to understand the dynamics of the sport and to determine strategy accordingly (Natsuhara et al., 2020; Yamakawa et al., 2024).

In light of this information, understanding the attention skills and decision-making levels of athletes in different sports can provide a comprehensive perspective on sport psychology and performance development. In this context, the present study was conducted to examine the relationship between athletes' attention levels and their self-esteem in decision-making. Another aim of this research is to determine whether some demographic variables make a difference in athletes' attention and self-esteem in decision-making.

Different researchers addressing the issue of attention in sports have stated that the current attention level of athletes is the most important factor affecting performance and maximizing performance (Pişkin & Alpay, 2019; Asan, 2011; Kartal et al., 2016). Research has shown that in sports, the ability to predict and make correct decisions on time is essential for high performance (Murray & Hunfalvay, 2017; Mann et al., 2019). These findings indicate that attention and self-confidence should be addressed comprehensively for athletes.

The hypothesis formed in light of these views is:

H1: Attention and decision-making (self-esteem) levels of athletes differ according to some variables.

H1a: The attention and decision-making (self-esteem) levels of athletes differ according to gender.

H1b: The attention and decision-making (self-esteem) levels of athletes differ according to age.

H1c: The attention and decision-making (self-esteem) levels of athletes differ according to the type of sport.

H1d: The levels of attention and decision-making (self-esteem) of athletes differ according to their year of doing licensed sports.

In the literature, there are different studies addressing decision-making skills in sport: Abernethy (1991) in visual search strategies, Memmert and Roth (2007) in tactical decision-making, Vine et al. (2011) in decision-making for best performance under pressure and decision-making styles of athletes and various perspectives on the decision-making process in athletes (Raab & Gigerenzer, 2015; Demir-Tekkurşun et al., 2018). The main focus of these studies is that decision-making is the basic cognitive ability that significantly affects an athlete's performance. Moreover, there are also studies in the literature that address attention and decision-making variables together: In these studies, it has been found that elite athletes engaged in sports requiring high levels of strength and coordination exhibit superior performance in tasks requiring decision-making and attention skills (Rahimi et al., 2022).

The hypothesis formed in light of these views is:

H2: Attention levels of athletes and self-esteem levels in decision-making are related.

2. METHOD

Research Model

In this study, general survey and relational survey models were used. When two or more variables are in question, the relational survey model is used in research aimed at determining the existence, direction and severity of the relationship between variables (İslamoğlu & Alınacı, 2019). Most of the survey researches, which are non-experimental quantitative research, examine the questions of description, relationship and difference in integrity (Gliner et al., 2015).

Study Group

The study group of the research consists of licensed athletes. The population of the study consists of athletes in sports clubs within the borders of Rize province. The sample of the study consists of 121 female and male athletes, determined by the convenience sampling method on a voluntary basis.

Data Collection Tool: The athletes' demographic data was obtained via the researchers' Personal Information Form; their attention skill levels were ascertained using the Burdon Attention Test; and their decision-making abilities were ascertained using the Melbourne Decision Making Scale. Bourdon Attention Test; The Bourdon attention test was proposed by B. Bourdon in 1955 and has been widely used since then. To perform the test, you need a special form that contains a certain number of columns and rows but no random letters or numbers. This test is performed by finding and marking the desired letters among letters arranged in a mixed manner. The test consists of 220 letter groups divided into three groups and a total of 660 letter groups. Within these groups, there are 118 letters that need to be marked, including 30 letters (a), 30 letters (b), 29 letters (d) and 29 letters (g). In this context, if all letters are marked correctly in the test, 118 full points are determined. A total of 5 minutes were given for the test. The Bourdon Attention test can be adapted in different formats for people of almost all ages and education levels. Melbourne Decision Making Scale; Deniz (2004) adapted validity and reliability research after translating the Mann et al. (1998) Melbourne Decision Making Questionnaire into Turkish. The Melbourne Decision Making Questionnaire is divided into two parts. First part of the scale: It seeks to ascertain decision-making self-esteem (confidence). There are six things total, with three receiving a straight score and the remaining three receiving a reversal score. Two points are awarded for "correct," one point is awarded for "sometimes correct," and no points are awarded for "not correct." Twelve is the highest possible score on the scale. High scores are a sign of self-worth when making decisions. The Melbourne Decision Making Scale II (MKV II), which has 22 questions, is the second portion of the scale that assesses decision-making styles. The role of self-esteem in making decisions was included in the study's purview.

Data Analysis

The data obtained were transferred to the computer environment, and normality assumptions were examined using the SPSS 27.0 program. Descriptive statistics of 121 students' mean scores of their responses to the scales were calculated, and then a normality test was applied to evaluate the distribution

of the data (Tabachnick, 2023). The analyses revealed that the data did not exhibit a normal distribution. Therefore, non-parametric tests were preferred instead of parametric tests in the analyses. The Mann-Whitney U test was used for gender and sport branch variables, and the Kruskal-Wallis test was used for age and years of doing licensed sport variables. Finally, Spearman correlation analysis was used to determine the relationship between attention skill levels and decision-making skill levels. The data were tested according to the $\alpha = 0.05$ significance level.

3. FINDINGS

Some demographic information of the athletes are shown in Table 1.

Table 1. Descriptive characteristics of the athletes

Variables		Frequency (f)	Percentage (%)
Gender	Male	64	52,9
	Female	57	47,1
Age	14 Age	44	36,4
	15 Age	37	30,6
	16 Age	22	18,2
	17 Age	18	14,9
Sport Branch Type	Individual Sports	30	24,8
	Team Sports	91	75,2
Year of Licenced Sports	1 Years and Less	45	37,2
	2-4 Year	48	39,7
	5 Years and More	28	23,1

According to Table 1, 52,90% (n = 64) were male, 47,10% (n = 57) were female, 36,40% (n = 44) were 14 age, 30,60% (n = 37) were 15 age, 18,20% (n = 22) were 16 age, 14,90% (n = 18) were 17 age. While 24,80% (n = 30) of the athletes were involved in individual sports, 75,20% (n = 91) were involved in team sports, 37,20% (n = 45) were licensed for 1 year or less, 39,70% (n = 48) for 2-4 years, and 23,10% (n = 28) for 5 years or more.

At a significance threshold of 0.05, the Spearman brown rank differences correlation coefficient was employed to determine if the sub-dimensions of self-esteem in athletes' attention and decision-making are significantly correlated. Normality and linearity assumptions were checked through preliminary analyses. The results obtained are presented in Table 2.

Table 2. Spearman test results of self-esteem scale sub-dimension in attention test and decision-making

Variables	Attention	Self-Esteem in Decision-Making
Attention	1,000	,285**
Self-Esteem in Decision-Making	,285**	1,000

When the results are analysed, it is seen that there is a positive and weakly significant relationship between the attention test and the sub-dimension of self-esteem in decision-making ($r = .285^{**}$; $p < 0.01$).

In order to determine whether there is a difference between the levels of self-esteem in attention and decision-making depending on the gender and sport branch type of the athletes, Mann-Whitney U test was applied for independent groups at a significance level of 0.05, and the results are shown in Table 3.

Table 3. Independent group Mann-Whitney U test results of athletes' attention test and self-esteem levels in decision-making according to gender and sport branch type

Variables	Group	n	Mean Rank	U	Z	p
Attention	Male	64	58,008	1632,500	-0,996	0,319
	Female	57	64,360			
Self-Esteem in Decision-Making	Male	64	63,656	1654,500	-0,895	0,371
	Female	57	58,018			
Attention	Individual Sports	30	54,667	1175,500	-1,142	0,254
	Team Sports	91	63,088			
Self-Esteem in Decision-Making	Individual Sports	30	57,267	1253,500	-0,681	0,496
	Team Sports	91	62,231			

*p<0,05

The test results showed that the difference between athletes' self-esteem scores in attention and decision-making according to gender variable was not significant (U = 0.05; 1632,500; 1654,500; p > 0.05). Similarly, the test results showed that the difference between athletes' self-esteem scores in attention and decision-making according to the type of sport was not significant (U = 0.05; 117,500; 123,500; p > 0.05).

In order to determine whether there is a difference between the levels of self-esteem in attention and decision-making depending on the age and years of doing licensed sports, the Kruskal-Wallis test was applied at the $\alpha = 0.05$ significance level and the results are shown in Table 4.

Table 4. Independent group Kruskal-Wallis test results of athletes' attention test and self-esteem levels in decision-making according to age and years of doing licensed sports

Variables	Group	n	Mean Rank	X ²	sd	p
Attention	14 Age	44	57,909	0,998	3	0,802
	15 Age	37	65,284			
	16 Age	22	61,955			
	17 Age	18	58,583			
Self-Esteem in Decision-Making	14 Age	44	61,102	4,793	3	0,188
	15 Age	37	51,986			
	16 Age	22	70,000			
	17 Age	18	68,278			
Attention	1 Year and Less	44	57,909	1,036	2	5,268
	2-4 Yıl	22	61,955			
	5 Yıl ve Üzeri	18	58,583			
Self-Esteem in Decision-Making	1 Year and Less	44	61,102	0,596	2	0,072
	2-4 Year	37	51,986			
	5 Years and More	18	68,278			

*p<0,05

The test results showed that the difference between athletes' self-esteem scores in attention and decision-making according to age variable was not significant (X² (3), n = 121, 0,998; 4,793; p > 0.05). Similarly, the difference between the self-esteem scores of the athletes in attention and decision-making according to the year of doing sport variable was not significant (X² (2), n = 121, 1,036; 0,596; p > 0.05).

4.DISCUSSION

Attention and decision-making strategies are two important elements for athletes in order for individuals to display their performance in sports at the best level; quick and fast processing of information is involved in both skills. For this reason, attention and decision-making strategies are very important in revealing sportive skills (Yönel, 2019). In this context, the main purpose of our research is to examine the relationship between athletes' attention skill levels and decision-making. Another aim is to reveal whether there is a difference in the attention and decision-making levels of athletes according to some demographic variables. According to the finding obtained for the main purpose of the research, there is a positive, weakly significant relationship between self-esteem and attention skills in decision-making. According to the results obtained, the **H2 hypothesis** is supported. More specifically, it was determined that as the performance in the attention test increases, the self-esteem sub-dimensions of the athletes may develop positively. This shows

that attentional skills may have a positive effect on self-esteem. On the other hand, the weak level of this relationship indicates that the effect of attention test performance on self-esteem sub-dimensions is limited. Certel, Bahadır, and Sönmez (2013) found a significant relationship between reaction time and the decision-making style of elite-level kickboxing athletes. Kösem (2019) determined that there was a moderately significant relationship between self-esteem in decision-making and visual reaction ($r = .379$, $p < 0.05$). These findings are consistent with the findings obtained in the study.

In the study, the problematic question of whether demographic characteristics make a difference on dependent variables was also addressed. According to the findings, the variables of gender, type of sport branch, age, and years of doing sport did not show differences in athletes' attention levels and self-esteem levels in decision-making. According to the results obtained, hypothesis **H1 (a-b-c-d)** was not supported. The results indicate that demographic variables are not an effective factor in athletes' levels of attention and self-esteem in decision-making. In other words, in order to understand the attention and self-esteem of athletes, more comprehensive studies that take into account the differences between athletes are needed. When the literature was examined, it was revealed that there was no significant difference in attention skills and self-esteem levels in decision-making according to gender, sport branch type, age, and years of sport (Memmert, Simons, & Grimme, 2009; Sevil Serrano et al., 2017; Bennett et al., 2019; Karaduman, 2004; Keleş, Altıntaş, & Aşçı, 2013; Ulaş et al., 2015; Göktepe, Akalın, & Göktepe, 2016; Uğur, 2017; Orhan, 2018). The results of these studies are in parallel with the findings of the present study. However, there are also studies that show results contrary to our study (Vaeyens et al., 2007; del Campo et al., 2011; Woods et al., 2016; Musculus et al., 2018; Dilmaç & Bozgeyikli, 2009; Adsız, 2010; Özer, 2018; Altıncı, 2019). These findings indicate that the self-esteem levels of athletes in attention and decision-making vary according to demographic variables, so there is no common consensus.

5. CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS

In conclusion, it should be kept in mind that attention skills should be taken into consideration to understand and improve athletes' self-esteem in decision-making. In addition, these results reveal the importance of further research on self-esteem and attention in decision-making and the diversification of studies in this field. In future studies, studies on a larger number of athletes can be conducted to increase the generalizability of research findings. Future studies may focus on how more specific attention strategies and decision-making processes contribute to sport performance. The cross-sectional nature of the study is a limitation in terms of the generalizability of the data. It should also be noted that the convenience sampling method preferred in this study has some drawbacks. It is recommended that probabilistic sampling methods be preferred in future studies.

There is no personal or financial conflict of interest between the authors of the article within the scope of the study.

6. CONFLICT OF INTEREST AND ETHICS COMMITTEE APPROVAL

Conflict of interest: *There isn't conflict of interest among the authors.*

Financial support: *There isn't financial support was reported by the authors.*

Ethics Approval: *The authors declare that the article complies with national and international research and publication ethics. In case of a contrary situation, the **Journal of Sport and Recreation Research** has no responsibility, and all responsibility belongs to the authors of the article.*

Ethics Committee Approval: *This study was prepared with the approval of Recep Tayyip Erdoğan University Ethics Committee (Decision number: 2022/259).*

Informed Consent: *Informed consent was obtained for the voluntary participation of the participants.*

7. REFERENCES

- Abdollahipour, R., Wulf, G., Psotta, R., & Palomo Nieto, M. (2015). Performance of gymnastics skill benefits from an external focus of attention. *Journal of sports sciences*, 33(17), 1807-1813.
- Abernethy, B. (1991). Visual search strategies and decision-making in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22(3-4), 189-210.
- Adsız, E. (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Akpınar, Ö., Temel, V., Birol, S. Ş., Akpınar, S., & Kazım, N. A. S. (2015). Üniversitede Okuyan Hokey Sporcularının Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(3), 92-99.
- Altıncı, U. (2019). *Sportif rekreasyon faaliyeti olarak badminton sporunu yapan 11-16 yaş çocuklarda, dikkat ve karar verme özelliğinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Asan, R. (2011). *Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Ashford, M., Abraham, A., & Poolton, J. (2021). Understanding a player's decision-making process in team sports: a systematic review of empirical evidence. *Sports*, 9(5), 65.
- Avşaroğlu, S., & Ömer, Ü. R. E. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Baddeley, A. D. (1997). *Human memory: Theory and practice*. psychology press.
- Barreiros, A. N., & Abreu, A. M. (2017). Sports expertise: is nature or nurture to blame? No, its the brain!. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(2), 307-312.
- Bennett, K. J., Novak, A. R., Pluss, M. A., Coutts, A. J., & Fransen, J. (2019). Assessing the validity of a video-based decision-making assessment for talent identification in youth soccer. *Journal of science and medicine in sport*, 22(6), 729-734.
- Brown, T. E. (2013). Dikkat eksikliği bozukluğu. E. Çetintaş Sönmez, Çev.) *Ankara: ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık ve İletişim AŞ.*
- Certel, Z., Bahadır, Z., & Sönmez, T. G. (2013). Takım Sporları Açısından Empati ve Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Stilllerine Yönelik Bir Çalışma. *Niğde Üniversitesi beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16-27.
- Ceylan, A. Ö., Çulha, M., & Karakas, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtilerinin Elektrofizyolojik Bileşenler ve MMPI-2 Puanlarıyla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 66.
- Cohen, R., Lohr, I., Paul, R., & Boland, R. (2001). Impairments of attention and effort among patients with major affective disorders. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 13(3), 385-395.
- Çağlar, E., & Koruç, Z. (2006). D2 dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 58-80.
- Davids, K., Williams, A. M., & Williams, J. G. (2005). *Visual perception and action in sport*. Routledge.
- del Campo, D. G. D., Villora, S. G., Lopez, L. M. G., & Mitchell, S. (2011). Differences in decision-making development between expert and novice invasion game players. *Perceptual and motor skills*, 112(3), 871-888.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel Ve Takım Sporcularının Karar Verme Stilleri Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Demir-Tekkurşun, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, (15), 23-35.
- Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Donohue, B., & Brooks, K. (2024). The Optimum Performance Program In Sports (Topps). *Mental Health And Well-Being Interventions İn Sport: Research, Theory And Practice*, 2.
- Duman, O. P. (2016). *Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, 10-12 yaş arası çocukların Bourdon dikkat testi sonuçları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.
- Eynur, B. R., Eynur, A., & Erzeybek, M. S. (2017). Studying attention levels of the university students from various sport branches. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 37, p. 01059). EDP Sciences.
- Gallahue, D. L. (1982). Developmental movement experiences for children. (No Title).
- Gliner, A. J., Morgan A. G., & Leech L. N. (2015), *Uygulamada Araştırma Yöntemleri*, (S. Turan, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Goldstein, E. B. (2013). *Bilişsel psikoloji*. Kaknüs Yayınları.

- Gordon, A. D., Montenegro, L., Culbertson, W., & Zillmer, E. A. (1997). A normative study of the d2 test with American adults. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 4(12), 325.
- Göktepe, M., Akalın, T. C., & Göktepe, M. M. (2016). Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 722-731.
- Greene, M. (2000). *Releasing the imagination: Essays on education, the arts, and social change*. John Wiley & Sons.
- Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 106-121.
- İslamoğlu, A. H., ve Alniaçık, Ü. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Beta Yayınevi, İstanbul.
- Jin, P., Ge, Z., & Fan, T. (2023). Research on visual search behaviors of basketball players at different levels of sports expertise. *Scientific Reports*, 13(1), 1406.
- Johnson, A., & Proctor, R. W. (2004). *Attention: Theory and practice*. Sage.
- Karaduman, B. D. (2004) *Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakulaklı, H. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin dikkat kontrol düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Bayburt ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal, A. (2016). Eskrim Sporunu Yapan Ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.
- Keleş, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Kösem, G. M. (2019). *Üst düzey sporcular ve bilgisayar oyuncularının karar verme stilleri ile görsel reaksiyon zamanlarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Kula, E. (2018). *Dikkat becerisi geliştirmeye dayalı programın dikkat eksikliği olan ilköğretim öğrencileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Leveaux, R. R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology. *Communications of the IBIMA*.
- Mann, D.L., Causer, J., Nakamoto, H. & Runswick (2019). OR Visual search behavior in expert perceptual judgments. *Prediction and Decision Making in Sports*, 59-78
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., ... & Yang, K. S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International journal of psychology*, 33(5), 325-335.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum*. Human Kinetics Books.
- Memmert, D., & Furley, P. (2007). "I spy with my little eye!": Breadth of attention, inattention blindness, and tactical decision making in team sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(3), 365-381.
- Memmert, D., & Roth, K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of Sports Sciences*, 25(12), 1423-1432.
- Memmert, D., Simons, D. J., & Grimme, T. (2009). The relationship between visual attention and expertise in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 146-151.
- Mesulam, M. M., & Gürvit, İ. H. (Eds.). (2004). *Davranışsal ve kognitif nörolojinin ilkeleri*. Yelkovan Yayıncılık.
- Murray, N. P. & Hunfalvay, M (2017). Comparison of visual search strategies of elite and non-elite tennis players via cluster analysis. *J. Sports Sciences*. (35), 241-246.
- Musculus, L., Raab, M., Belling, P., & Lobinger, B. (2018). Linking self-efficacy and decision-making processes in developing soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 72-80.
- Natsuhara, T., Kato, T., Nakayama, M., Yoshida, T., Sasaki, R., Matsutake, T., & Asai, T. (2020). Decision-making while passing and visual search strategy during ball receiving in team sport play. *Perceptual and motor skills*, 127(2), 468-489.
- Nougier, V., & Rossi, B. (1999). The development of expertise in the orienting of attention. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 246-260.
- Orhan, S. (2018). *Oyun eğitiminin sedanter çocukların dikkat ve düzeyi düzeyi ile el-göz koordinasyonuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Özer, Ö. (2018). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 421-432.
- Pashler, H. (1988). Familiarity and visual change detection. *Perception & psychophysics*, 44, 369-378.
- Pişkin, N. E., & Alpay, C. B. (2019). 8 Haftalık Kort Tenis Antrenmanının 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Dikkat Gelişimleri Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1).
- Raab, M., & Gigerenzer, G. (2015). The power of simplicity: A fast-and-frugal heuristics approach to performance science. *Frontiers in Psychology*, 6, 1672.
- Rahimi, A., Roberts, S. D., Baker, J. R., & Wojtowicz, M. (2022). Attention and executive control in varsity athletes engaging in strategic and static sports. *PloS one*, 17(4), e0266933.
- Renk, M., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (2019). 10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyunsal Etkinliklerin Dikkat Gelişimine Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 181-193.
- Sargeant, G. (1997). Developing a Mental Skills Training Program-Concentration Part 5. *Sports Coach*, 20, 33-35.
- Sergeant, J. A. (1995). A theory of attention: An information processing perspective.
- Sevil Serrano, J., Praxedes Pizarro, A., García-González, L., Moreno Dominguez, A., & del Villar Álvarez, F. (2017). Evolution of tactical behavior of soccer players across their development. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(6), 885-901.
- Singer, R. N., Cauraugh, J. H., Tennant, L. K., & Murphey, M. (1991). Attention and distractors: Considerations for enhancing sport performances. *International Journal of Sport Psychology*.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th Edn. Northridge. CA: California State University.
- Thompson, T., Steffert, T., Ros, T., Leach, J., & Gruzelier, J. (2008). EEG applications for sport and performance. *Methods*, 45(4), 279-288.
- Uğur, O. A. (2017). Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin bazı demografik değişkenler açısından problem çözme becerileri ve karar verme stilleri. *Journal of International Social Research*, 10(51), 1363-1372.
- Ulaş, H. A., Epçaçan, C., Epçaçan, C., & Koçak, B. (2015). Examining self-respect level of pre-service teachers in decision-making and their decisionmaking modes. *Turkish Studies International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish*, 10(3), 1031-1052.
- Ulukan, M. & Özdemir, N. (2021). Okçularda Dikkat ve Performansın İncelenmesi. *Journal of History School*, 54, 3637-3657.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., Mazyn, L., & Philippaerts, R. M. (2007). The effects of task constraints on visual search behavior and decision-making skill in youth soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 147-169.
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2011). Quiet eye training: Effects on learning and performance under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 327-341.
- Williams, J. M. E. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Woods, C. T., Raynor, A. J., Bruce, L., & McDonald, Z. (2016). Discriminating talent-identified junior Australian football players using a video decision-making task. *Journal of sports sciences*, 34(4), 342-347.
- Yamakawa, KK, Nishiwaki, R. ve Takeda, T. (2024). Farklı başlangıç hızlarının sonraki süzülme ve su altı dalgalı yüzme üzerindeki etkileri. *Spor Biyomekaniği* , 1-18.



Derleme Makale / Review Article

Öğrenme Güçlüğü ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişkinin

İncelenmesi: Geleneksel Derleme

Examining the Relationship Between Learning Disabilities and Physical Activity: A Traditional Review

Turan BAŞKONUŞ[Ⓐ]ABDE

Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0001-8932-7656>

Öner SOYKAN^{ABCD}

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor

<https://orcid.org/0000-0002-6967-2281>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)- E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

[Ⓐ] Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Turan BAŞKONUŞ, tbaskonus@bandirma.edu.tr,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Yok/No

Özet

Bu araştırmanın amacı, öğrenme güçlüğü yaşayan bireylerde fiziksel aktivitenin fiziksel, sosyal ve bilişsel etkilerini inceleyerek kapsamlı bir değerlendirme sunmaktır. Geleneksel derleme türünde hazırlanan bu çalışmada, "fiziksel aktivite" ve "öğrenme güçlüğü" anahtar kelimeleri Web of Science ve Google Scholar veri tabanlarında taranmış ve konuyla ilgili kapsamlı bir bütünlük oluşturulmaya çalışılmıştır. Öğrenme güçlüğü, bireylerin akademik, sosyal ve fiziksel işlevlerini etkileyen nöro gelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanır. Disleksi, diskalkuli ve disgrafi gibi alt türleri, bireylerin okuma, yazma ve matematik becerilerinde zorluklar yaşamasına neden olurken, düşük motor beceriler ve sosyal izolasyon gibi zorlukları da beraberinde getirmektedir. Fiziksel aktivitenin öğrenme güçlüğü olan bireylerde motor becerileri geliştirdiği, sosyal uyumu desteklediği ve bilişsel işlevleri güçlendirdiği görülmüştür. Grup temelli aktiviteler sosyal becerileri geliştirirken, nöroplastisiteyi destekleyen fiziksel aktivite, bireylerin öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Sonuç olarak, öğrenme güçlüğü ve fiziksel aktiviteyi içeren literatür, fiziksel aktivitenin öğrenme güçlüğü olan bireyler için çok yönlü bir müdahale aracı olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin yalnızca bireylerin sağlıklarını ve fiziksel uygunluklarını artırmakla kalmadığı, aynı zamanda sosyal katılım ve bilişsel işlevleri destekleyerek yaşam kalitesini genel anlamda iyileştirmekte olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, öğrenme güçlüğü çeken bireylerin yaşamlarını olumlu yönde değiştirmek amacıyla fiziksel aktivite programlarının yaygınlaştırılması, bireysel ihtiyaçlara uygun şekilde tasarlanması ve ilgili tüm paydaşlar tarafından desteklenmesi gerektiği söylenebilir. Bu tür yaklaşımların, öğrenme güçlüğü olan bireylerin topluma daha etkin bir şekilde katılmalarını ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamada önemli bir adım olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: *Öğrenme güçlüğü, fiziksel aktivite, eğitim, geleneksel derleme*

Abstract

The aim of this study is to examine the physical, social, and cognitive effects of physical activity on individuals with learning disabilities and to provide a comprehensive evaluation by synthesizing the relevant literature. This traditional review was conducted by searching the keywords "physical activity" and "learning disabilities" in the Web of Science and Google Scholar databases to construct a thorough understanding of the subject. Learning disabilities are defined as neurodevelopmental disorders that affect individuals' academic, social, and physical functioning. Subtypes such as dyslexia, dyscalculia, and dysgraphia lead to difficulties in reading, writing, and mathematics, while also contributing to challenges like impaired motor skills and social isolation. Research has shown that physical activity improves motor skills, supports social adaptation, and enhances cognitive functions in individuals with learning disabilities. While group-based activities foster social skills, physical activity that promotes neuroplasticity aids the learning processes of individuals. The literature on learning disabilities and physical activity highlights the necessity of considering physical activity as a multifaceted intervention tool for individuals with learning disabilities. Physical activity not only improves individuals' health and physical fitness but also enhances their social participation and cognitive functions, thereby significantly improving their overall quality of life. In this context, it is recommended that physical activity programs be expanded, tailored to individual needs, and supported by all relevant stakeholders to positively transform the lives of individuals with learning disabilities. Such approaches could be a crucial step in enabling individuals with learning disabilities to participate more actively in society and lead healthier lives.

Key Words: *Learning disabilities, physical activity, education, traditional review*

Extended Summary

Introduction and Aim: Learning disabilities are defined as neurodevelopmental disorders that negatively impact individuals' acquisition and application of fundamental academic skills such as reading, writing, and mathematics (APA, 2013). This condition is characterized by individuals with average or above-average intelligence failing to achieve the expected performance in specific academic areas. Subtypes such as dyslexia, dyscalculia, and dysgraphia lead to long-term challenges that affect not only individuals' academic performance but also their social and emotional well-being (Margalit ve Al-Yagon, 2002; Riddick, 1996). These individuals frequently encounter difficulties in educational and social settings. Social isolation, lack of self-confidence, and decreased self-efficacy are common issues faced by individuals with learning disabilities (Zelege, 2004). Learning disabilities not only affect individuals' academic performance but also lead to multidimensional problems, including deficiencies in motor skills, low levels of physical fitness, and social skill inadequacies (Graham ve Reid, 2000; Reid, 2003). Furthermore, examining the impact of learning disabilities on individuals' daily lives reveals that deficiencies in motor skills limit their self-care abilities and participation in physical activities. Physical activity plays a critical role in addressing these limitations and improving individuals' overall quality of life. Research has demonstrated that physical activities positively affect not only the physical health of individuals with learning disabilities but also their social and cognitive domains (Valentini ve Rudisill, 2004; Lubans et al., 2010). The non-competitive and inclusive nature of physical activity provides a valuable learning and developmental tool for individuals with learning disabilities. Such activities reduce the fear of failure, enhance social integration, and boost self-confidence (Hutzler, 2003). Group-based physical activities offer an effective environment for individuals to develop social skills and experience peer support (Reid, 2003). Moreover, the neuroplasticity-enhancing effects of physical activities contribute to the improvement of cognitive processes, thereby supporting learning processes (Selçuk et al., 2018). This study aims to examine the relationship between learning disabilities and physical activity in depth, to reveal the physical, social, and cognitive effects of this relationship. The research is designed to contribute to the literature in this area and offer recommendations to improve the quality of life for individuals with learning disabilities.

Material ve Method: This study employs a traditional review approach, focusing on literature that explores the relationship between learning disabilities and physical activity. A comprehensive literature search was conducted in the Web of Science and Google Scholar databases using the keywords "learning disabilities" and "physical activity." The studies obtained were analyzed in terms of their effects on individuals' motor skills, social integration, and cognitive functions. The research scope included subtypes of learning disabilities, such as dyslexia, dyscalculia, and dysgraphia, as well as various forms of physical activity, including aerobic exercises, balance training, and group-based activities. All sources were appropriately cited, and a scientifically ethical evaluation was conducted.

Result and Discussion: The findings of this study clearly demonstrate the multifaceted benefits of physical activity for individuals with learning disabilities. The effects of physical activity on motor skills are frequently emphasized in the literature. Notably, balance exercises are reported to support neuroplasticity, thereby contributing to the improvement of motor coordination (Selçuk et al., 2018). Furthermore, regular physical activity has been found to increase individuals' physical fitness levels and prevent health issues such as obesity (Yılmaz et al., 2017). These findings suggest that physical activity is critically important not only for health but also for the overall well-being of individuals with learning disabilities. The social benefits of physical activity are also significant. The literature indicates that group-based physical activities strengthen social bonds and reduce social isolation (Bluehardt et al., 1995; Türkmen ve Kaya, 2024). Participation in physical activities enhances individuals' social skills, supports their integration into society, and boosts their self-confidence. Different forms of physical activity, whether structured or unstructured, offer distinct advantages in enhancing social interaction among individuals with learning disabilities. Brooks et al. (2015) suggest that unstructured activities may have a greater impact on social skills, while structured activities play a critical role in cognitive development. The cognitive effects of physical activity also play a prominent role in this study. Aerobic exercises have been shown to improve cognitive functions such as attention, memory, and problem-solving, positively influencing individuals' academic performance (Huang et al., 2020). Improvements in attention processes have been linked to significant advancements in the educational and daily life skills of individuals with learning disabilities. These effects on attention and memory highlight the importance of cognitive functions in enhancing individuals' quality of life. However, it is also emphasized that individuals with learning disabilities face various barriers to accessing physical activities. Challenges such as limited access

to sports facilities, programs not tailored to individual needs, and a lack of societal awareness are reported as major obstacles (Pakravan et al., 2022). Addressing these issues is necessary to fully realize the positive impacts of physical activity on these individuals. In conclusion, physical activity is clearly a multifaceted tool for improving the quality of life, supporting social integration, and fostering cognitive development in individuals with learning disabilities. The individualization and widespread implementation of physical activity programs are expected to support these individuals' physical, social, and cognitive development and increase their participation in society. Future studies that examine the effects of physical activity in greater detail through experimental methods will make significant contributions to the literature. In this context, raising societal awareness and adapting physical activities to individual needs are important steps to maximize the potential of individuals with learning disabilities.

1. GİRİŞ

Öğrenme Güçlükleri (ÖG), ortalama veya ortalamadan üzerinde zekaya sahip bireylerin okuma, yazma ve matematik gibi akademik becerileri edinme ve kullanma yeteneğini önemli ölçüde etkileyen nörolojik bozukluklardır (APA, 2013). Disleksi, diskalkuli ve disgrafi gibi ÖG alt tipleri, bireylerin öz güvenini olumsuz etkileyerek duygusal ve sosyal refahlarının önemli bir bileşeni üzerinde kalıcı akademik zorluklar aracılığıyla baskı oluşturabileceği ifade edilmektedir (Margalit ve Al-Yagon, 2002). ÖG olan çocuklar sıklıkla olumsuz akademik geri bildirim, sosyal izolasyon ve yetersizlik duyguları yaşarlar; bunların hepsi öz güvenin azalmasına, kaygı ve depresyon riskinin artmasına neden olur (Riddick, 1996; Zeleke, 2004). ÖG, bireylerin bilişsel, sosyal ve fiziksel yaşamlarını etkileyen ve günlük hayatta çeşitli zorluklara neden olan bir durumdur. Bu zorluklar, akademik performanstan sosyal etkileşimlere kadar geniş bir yelpazede kendini gösterebilir. ÖG'li bireyler genellikle motor becerilerde yetersizlikler, düşük fiziksel uygunluk seviyeleri ve sosyal izolasyon gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Demirci ve Demirci, 2016; Beyazıt vd., 2021). Bu nedenle, yalnızca eğitimsel müdahaleler değil, aynı zamanda bireylerin genel sağlık ve refahını destekleyen aktivitelere odaklanmak da önemlidir.

Fiziksel aktiviteler (FA), bilişsel veya gelişimsel zorlukları olan bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak, kapsayıcılığı ve aktif katılımı teşvik etmek için önemlidir (Sherrill, 2004). FA, çocukların akademik olmayan ortamlarda başarıyı deneyimlemelerini sağlar, bu durum da çocukların öz saygılarını ve öz güvenlerini artırır (Lieberman vd., 2017). Araştırmalar, FA'nın özellikle ÖG olan çocuklar da dahil olmak üzere özel gereksinimi olan çocuklar için motor beceriler, sosyal entegrasyon ve psikolojik refah üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır (Valentini ve Rudisill, 2004; Lubans vd., 2010; Yılmaz vd., 2019; Shi ve Feng 2022). FA'lara katılımın çocuklarda özgüven ve sosyal yeterliliği geliştirdiği, aidiyet ve başarı duygusunu teşvik ettiği ifade edilmiştir (Reid, 2003). ÖG olan çocuklar için FA, motor koordinasyonu geliştirme, odaklanmayı iyileştirme ve akran desteği deneyimleme fırsatları sunar ve bu durum çocuklarda öz güven gelişimine katkıda bulunur (Graham ve Reid, 2000). FA'nın rekabetçi olmayan ve kapsayıcı yapısı başarısızlık korkusunu ve olumsuz yargıyı azaltarak çocukların yeteneklerini keşfetmeleri için güvenli bir ortam sağlar (Hutzler, 2003).

Bu kapsamda bu çalışmanın amacı, ÖG ve FA arasındaki ilişkiyi literatürde yer alan araştırmalar ışığında ortaya çıkarmak ve yorumlayarak önerilerde bulunmaktır. Araştırmanın alt amacı ise, bu araştırma konusu ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulguları sentezleyerek, ÖG ve FA arasındaki kesişimin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır. Bu doğrultuda araştırma sürecinde Web of Science ve Google Scholar veri tabanları "Öğrenme güçlüğü" ve "Fiziksel aktivite" anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. İlgili veri tabanlarından elde edilen tüm bilimsel çalışmalar gözden geçirilmiş konuyla ilgili kapsamlı bir bütün oluşturulmuştur. Araştırma sürecinde kullanılan tüm kaynaklara uygun şekilde atıfta bulunulmuş ve bilimsel etik kurallarına uyulmuştur. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitenin öğrenme güçlüğü olan bireyler açısından önemi ortaya konulmuş ve gelecekteki araştırmalar için öneriler geliştirilmiştir.

Öğrenme Güçlüğü

Özel öğrenme güçlüğü, dinleme, düşünme, konuşma, okuma, yazma, harfleme ya da matematik hesaplamaları yapmada kendini gösteren sözlü ya da yazılı dili anlama veya kullanmayı içeren temel psikolojik süreçlerin birinde ya da birkaçında bozukluk anlamına gelmektedir (Akçin, 2009). ÖG, okuma, yazma ve matematik gibi akademik becerilerin edinilmesini ve uygulanmasını engelleyen bir grup nörolojik bozukluğa işaret eder. Bu zorluklar, zihinsel yetersizlik, duygusal bozukluklar veya eğitim fırsatlarının eksikliğinden kaynaklanmaz (APA, 2013). Zorluklar, bireye özgüdür ve yeterli eğitim ve müdahaleye rağmen devam eder. ÖG olan bireylerin temel özellikleri incelendiğinde normal zekaya sahip olmalarına rağmen belirli alanlarda sürekli akademik zorluklar, beklenen ve gerçekleşen akademik

performans arasında önemli bir tutarsızlık gösterdikleri görülmüştür (Giles vd., 2024). Zihinsel yetersizliğin aksine, ÖG genel bilişsel gecikmeleri değil, akademik becerilerdeki belirli eksiklikleri içerdiği, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğundan (DEHB) ve diğer gelişimsel bozukluklardan farklı olduğu, ancak eş zamanlı olarak bu yetersizliklerinde görülmesi yaygın olarak karşılaşılan bir durum olduğu ifade edilmektedir (DuPaul ve Volpe, 2009).

ÖG nedenleri ve risk faktörleri incelendiğinde, genetik ve biyolojik olarak, araştırmalar ÖG'de güçlü bir genetik bileşen olduğunu göstermektedir (Fisher ve DeFries, 2002; Plomin ve Kovas, 2005; Al-Dhafeeri, 2013). Benzer şekilde, diskalkuli sayısal işlemle ilişkili beyin yapılarını etkileyen genlerdeki anormalliklerle ilişkilendirilmiştir. Çevresel faktörlerden, doğum öncesi toksinlere maruz kalmaya, düşük doğum ağırlığı ve erken çocukluk stresini ÖG riskini artırabileceği, kötü eğitim ortamları ve yetersiz öğretim desteği bu zorlukları daha da kötüleştirdiği ifade edilmektedir (Shaywitz vd., 2008). Nörogörüntüleme çalışmaları, disleksi fonolojik işleme için kritik öneme sahip olan sol temporo-parietalkortekste işlev bozukluğu (Shaywitz vd., 2002), diskalkulide sayısal biliş için önemli bir bölge olan intraparietal sulkustaki bozukluklar (Butterworth vd., 2011) gibi okuma, yazma ve matematikten sorumlu beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel anormallikler tespit etmiştir.

ÖG'nün belirtileri alt tiplere göre değişmekle birlikte genellikle kelimeleri tanıma, yazmada veya akıcı okumada zorluk (disleksi), matamatik işlemleri yapmada ve matematiksel kavramları anlamada zorluklar (diskalkuli), ve okunamayan el yazısı, tutarsız boşluklar ve yazılı içeriği organize etmede zorluk (disgrafi) gibi bir takım belirti ve zorlukları içermektedir. ÖG'de erken tanı uzun vadeli akademik ve sosyal zorlukları hafifletmek için çok önemlidir. Zamanında müdahale alan çocukların başa çıkma mekanizmaları geliştirme ve akademik sonuçlarını iyileştirme olasılığı daha yüksektir (Lyon vd., 2003). ÖG'nin tanı sürecinde kullanılan yöntemler; standartlaştırılmış akademik başarı testleri, bilişsel ve nöropsikolojik değerlendirmeler ile öğretmen ve velilerin gözlemlerini içermektedir (Fletcher vd., 2007).

ÖG'nin akademik performans üzerindeki etkileri incelendiğinde, akademik başarıyı önemli ölçüde etkilediği ve sıklıkla hayal kırıklığına, düşük notlara ve okul terklerine yol açtığı ifade edilmektedir (Cortiella ve Horowitz, 2014). Bununla birlikte ÖG sosyal ve duygusal açıdan birtakım zorluklar getirmektedir. ÖG olan çocuklar sıklıkla zorbalığa, sosyal dışlanmaya ve yetersizlik duygularına maruz kalırlar ve bu da kaygı ve depresyona yol açar (Mishna, 2003). Sürekli akademik başarısızlıklar çocukların derse katılmaktan veya zorluklarla başa çıkmaktan çekinmesine neden olabilmektedir (Zeleeke, 2004).

Öğrenme Güçlüklerinin Türleri

ÖG, bireylerin bilgi edinme, işleme, organize etme ve kullanma becerilerini etkileyen, nörolojik temelli bir durumdur. Bu zorluklar, bireylerin zekâ seviyelerinden bağımsız olarak, akademik ve günlük yaşam becerilerinde önemli engeller oluşturabilir (Pullen,2011). ÖG'nin farklı türleri, bireylerin karşılaştığı spesifik güçlüklerin daha iyi anlaşılmasını ve uygun stratejiler geliştirilmesini sağlar (Siegel ve Heaven, 2013).

Özel öğrenme güçlükleri daha çok okuma güçlüğü (Disleksi), yazma güçlüğü (Disgrafi) ve matematiksel güçlük (Diskalkuli) olmak üzere üç alanda kendini göstermektedir (Deniz vd., 2009). Disleksi genel olarak okuma güçlüğü olarak tanımlanmaktadır.

Disleksi (Okuma Güçlüğü)

Disleksi, ÖG'nin en sık rastlanan türlerinden biridir ve bireylerin okuma ve yazma becerilerini etkiler (Ahissar, 2007). Bu bireylerde harfleri, kelimeleri veya heceleri doğru bir şekilde tanıma ve hatırlamada güçlük görülür. Disleksili bireylerde metin okuma hızında düşüklük, kelimeleri karıştırma ve anlamayı zorlaştıran sorunlar yaygındır (Silver vd., 2008; Snowling ve Hulme, 2012). Yapılan araştırmalar, disleksiyle bağlantılı olarak bilişsel süreçlerdeki yetersizliklerin öğrenme performansını ciddi ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir (Burden ve Burdett, 2005; Ramus ve Ahissar, 2012; Gibson ve Kendall, 2010; Moll vd., 2016). İşleyen bellek kapasitesindeki sınırlamalar, bireylerin okuma ve yazma görevlerinde zorlanmalarına neden olmaktadır (Palladino ve Ferrari, 2013).

Diskalkuli (Matematiksel Güçlük)

Diskalkuli, bireylerin sayılar ve matematiksel işlemlerle ilgili kavramları anlamakta güçlük çektiği bir ÖG türüdür (Geary vd., 2012). Bu durum, bireylerin matematiksel işlem yapma, sayıları tanıma ve hesaplama becerilerinde yetersizliklere yol açar. Diskalkulili bireyler genellikle zamanı yönetmede ve mantıksal düşünmede de zorluk yaşarlar (Zhang vd., 2019). Araştırmalar, diskalkulili bireylerin dikkat süreçlerinde sorunlar yaşadığını ve bu durumun matematiksel görevlerde başarısızlığa katkıda bulunduğunu öne

sürmektedir (Lindsay, 1999; Chan vd., 2008; Askenazi ve Henik, 2010). Diskalkuli ile başa çıkmada, bireysel eğitim planlarının yanı sıra görsel ve işitsel materyallerin kullanımının da etkili olduğu ifade edilmektedir (Krause ve Kadosh, 2013).

Disgrafi (Yazma Güçlüğü)

Disgrafi, yazma becerilerini etkileyen bir ÖG türüdür. Bu durum, bireylerin düzgün ve okunaklı yazı yazamaması, kelimeleri doğru bir şekilde oluşturmaması ve yazılı ifadelerde zorluk yaşamasıyla karakterizedir (Cook vd., 2015). Disgrafisi olan bireyler genellikle el yazısında düzensizlik, yazılı ifadelerde yavaşlık ve kelime atlama gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Araştırmalar, disgrafi olan bireylerde motor beceri koordinasyonunun geliştirilmesine yönelik müdahalelerin etkili olduğunu göstermiştir (Deuel, 1995; Hillman vd., 2012; Neyshabur, 2014; Biotteau vd., 2019;). Özellikle, FA ve yazma becerilerini destekleyen ergoterapiler bu bireylerin motor kontrolünü iyileştirmektedir (Brockett vd., 2015).

Motor Öğrenme Güçlüğü

Motor ÖG, bireylerin ince ve kaba motor becerilerinde zorluk yaşamasına neden olan bir durumdur. Bu durum, günlük aktivitelerde fiziksel koordinasyonun eksikliğiyle kendini gösterir (Hands ve Larkin, 2006). Bireyler genellikle kalem tutma, düğme ilikleme veya spor aktivitelerine katılım gibi görevlerde zorlanırlar. Motor ÖG olan bireylerde FA'ya dayalı müdahalelerin, hem fiziksel uygunluğu hem de bilişsel esnekliği geliştirdiği gösterilmiştir (Ploughman, 2008). Egzersiz, nöroplastisiteyi destekleyerek beynin motor kontrol bölgelerinde gelişimi teşvik etmektedir (Vaynman vd., 2004).

Öğrenme Güçlüğü ve Eğitim

ÖG, bireylerin bilgi edinme, işleme, organize etme ve uygulama becerilerinde ortaya çıkan nörolojik temelli zorluklarla tanımlanan bir durumdur. ÖG, zekâ düzeyinden bağımsız olarak bireyin akademik, sosyal ve günlük yaşam performansını etkileyebilir. Bu nedenle, ÖG olan çocukların eğitimi, bireysel ihtiyaçları merkeze alan kapsamlı ve bütüncül yaklaşımlar gerektirir.

ÖG olan çocuklar için geliştirilen eğitim yaklaşımlarının temelinde Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları (BEP) yer alır. BEP, öğrencinin akademik, sosyal ve davranışsal ihtiyaçlarını dikkate alarak özel müdahalelerin planlandığı programlardır (Çıkılı vd., 2020). Bu programlar, çocuğun güçlü yönlerini destekleyip zayıf yönlerini geliştirmek üzere tasarlanır. Disleksi yaşayan bir öğrenci için çok duyulu yaklaşımlar, diskalkuli için manipülatifler ve görsel materyaller, disgrafi için ise yazma destekleri gibi özelleştirilmiş araçlar etkili olabilir (Fletcher vd., 2007). BEP, ÖG olan bireylerin eğitim süreçlerine aktif katılımını sağlamak için yalnızca akademik destek değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal becerilerin gelişimine yönelik stratejiler de içerir. Özellikle davranış terapisi, bilişsel eğitim ve danışmanlık gibi yöntemler, bu çocukların duygusal zorluklarını yönetmelerine ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olur (DuPaul ve Volpe, 2009).

Günümüzde teknoloji, ÖG olan bireylerin eğitiminde önemli bir role sahiptir. Metinden sese yazılımlar, sesli kitaplar ve özel uygulamalar gibi yardımcı teknolojiler, öğrenme materyallerine erişimi kolaylaştırarak bu bireylerin öğrenme deneyimlerini zenginleştirir (Edyburn, 2006). Disleksi olan bir öğrenci, metinden sese yazılımlar sayesinde metinleri daha kolay anlayabilir ve akademik başarı elde edebilir. Teknolojik araçların aynı zamanda bireylerin motivasyonunu artırarak öğrenmeye yönelik olumsuz tutumlarını değiştirebileceği, bu araçların bireyselleştirilmiş eğitim süreçlerine entegrasyonunun, hem akademik başarıyı hem de sosyal katılımı artırabileceği söylenebilir.

ÖG olan bireylerin eğitimi, aile ve öğretmen işbirliğini gerektirir. Aileler, çocuklarının bireysel ihtiyaçlarını savunarak ve evde destekleyici bir ortam oluşturarak önemli bir rol üstlenirler (Fish, 2006). Öğretmenlerin ise ÖG belirtilerini tanımaları, ders planlarını uyarlamaları ve duygusal destek sağlamaları gereklidir (Mastropieri ve Scruggs, 2010). Öğretmenler ayrıca bu çocukların akademik ve sosyal başarılarını artırmak için çeşitli öğretim stratejileri geliştirmelidir. Bu işbirliği yalnızca çocuğun ihtiyaçlarına uygun müdahaleler sunmayı değil, aynı zamanda güçlü yönlerinin fark edilmesini ve teşvik edilmesini de içerir (McMaster ve Fuchs, 2002). ÖG olan bireyler genellikle yaratıcılık, problem çözme ve sözel olmayan muhakeme gibi alanlarda güçlüdürler (Gerber vd., 1992). Bu güçlü yönlerin desteklenmesi, bireylerin öz güvenini artırarak eğitim süreçlerine daha etkin katılmalarını sağlar.

ÖG hakkındaki yanlış anlamalar, bu bireylerin damgalanmasına yol açabilir. ÖG'yi tembellik ya da düşük zekâ ile eş tutma gibi yaygın yanlış algılar, bireylerin eğitim süreçlerine olumsuz yansır (Cortiella ve Horowitz, 2014). Bu algıların düzeltilmesi, farkındalık kampanyaları ve eğitim girişimleri ile mümkündür.

Öğretmenlerin ve toplumun, ÖG'nin bireysel farklılıklardan kaynaklandığını anlaması, bu bireylerin desteklenmesinde önemli bir adımdır (Rillotta ve Nettelbeck, 2007). ÖG olan çocuklar için erken teşhis ve bireyselleştirilmiş müdahaleler, akademik başarıyı artırmanın yanı sıra uzun vadeli zorlukları da azaltır (Johnson, 2017). Okullarda kapsamlı tarama programlarının uygulanması ve eğitimcilerin ÖG konusunda bilinçlendirilmesi, bu bireylerin potansiyellerini ortaya koymalarına yardımcı olur (Lyon vd., 2003). Erken müdahaleler, yalnızca bireyin akademik performansını değil, aynı zamanda sosyal entegrasyonunu da destekler.

ÖG olan bireylerin eğitimi, bireysel farklılıkları dikkate alan ve çok yönlü stratejilerle desteklenen bir süreçtir. BEP'lerin uygulanması, teknolojinin entegrasyonu, aile ve öğretmen iş birliği ve toplumsal farkındalık, bu bireylerin eğitimde ve hayatta başarıya ulaşmalarını sağlamada kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, ÖG olan bireylerin potansiyellerini ortaya çıkaran, güçlü yönlerini destekleyen ve eğitim süreçlerini kolaylaştıran yaklaşımlar geliştirilmelidir.

Fiziksel Aktivite

FA, insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olan, enerji harcayarak yapılan her türlü bedensel hareketi ifade eder (Jing vd., 2024). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2012) FA'yı spor, egzersiz veya günlük yaşamda yapılan her türlü hareketi kapsayan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Modern yaşamın giderek daha hareketsiz bir hale gelmesi, FA'nın önemini artırmaktadır (Ding vd., 2024). Günlük yaşamımızda hareketsizliğin artışı; obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Hardman ve Stensel, 2009). Düzenli orta şiddetli FA'nın sağlığa önemli faydalar sağladığı, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kolon ve meme kanseri ve depresyon riskini azaltabileceği ifade edilmektedir (Yurtççek vd., 2018). Bu nedenle FA, hem bireysel hem toplumsal sağlığı koruma ve geliştirme açısından büyük bir gereklilik haline gelmiştir.

FA; aerobik, kas güçlendirme, esneklik ve denge çalışmaları gibi farklı türlere ayrılabilir. Aerobik aktiviteler, kalp ve akciğer kapasitesini artırarak genel dayanıklılığı geliştirir (Hallal vd., 2024). Yürüyüş, koşu, bisiklet sürme ve yüzme gibi aktiviteler bu gruba girer (Miles, 2007). Kas güçlendirme çalışmaları ise kas kütlesini artırarak metabolizmayı hızlandırır (Ding vd., 2024). Ağırlık kaldırma, yoga ya da vücut ağırlığıyla yapılan egzersizler bu tür aktivitelerle örnek gösterilebilir (Ardıç, 2014). Esneklik çalışmaları, eklem hareket açıklığını artırarak sakatlık riskini azaltırken, denge çalışmaları özellikle yaşlı bireylerde düşme riskini azaltır ve genel koordinasyonu destekler (Nguyen et al., 2000). FA'nın, kalp-damar sistemini desteklediği (Herrmann vd., 2024), tansiyonu dengelediği (Monfared vd., 2024), ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği (Forte vd., 2022), aynı zamanda, zihinsel sağlık (Glavaš ve Pavela Banai, 2024) üzerinde de önemli etkileri olduğu ifade edilmektedir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfin hormonu, mutluluk hissinin artırır ve stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygularla başa çıkmayı kolaylaştırır (Blumenthal vd., 1999). Ayrıca, düzenli FA hafızayı güçlendirmekte ve bilişsel fonksiyonları desteklemektedir (Cotman ve Berchtold, 2002). Yapılan araştırmalarda, FA'nın beyin üzerindeki olumlu etkileri kanıtlanmıştır (Ploughman, 2008; Erickson vd., 2011; Erickson vd., 2015; Di Liegro vd., 2019).

Modern yaşamda FA'ya daha fazla yer açmak, uzun vadede sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemek yerine, günlük aktiviteleri artıracak küçük değişiklikler yapmak büyük farklar yaratabilir. İşe yürüyerek gitmek, asansör yerine merdiven kullanmak ya da masa başında kısa esneme hareketleri yapmak gibi basit alışkanlıklar FA düzeyini artırır (Bulut, 2013). Bunun yanı sıra, düzenli bir spor programına dahil olmak veya aile ve arkadaşlarla birlikte açık hava etkinlikleri planlamak FA'yı eğlenceli hale getirir (Küçük ve Koç, 2004). FA sağlıklı bir yaşamın temel taşıdır. Düzenli olarak aktif kalmak, yalnızca fiziksel sağlığı değil, zihinsel ve duygusal dengeyi de olumlu yönde etkiler. Sağlıklı bir yaşam için FA'nın hayatın ayrılmaz bir parçası haline getirilmesi, bedene, zihne ve insan ruhuna yapılacak en büyük faydalar arasında sayılabilir.

Fiziksel Aktivitenin Eğitimdeki Yeri

FA, bireyin bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen önemli bir unsurdur. Eğitim ortamlarında FA'nın yer alması, öğrencilerin fiziksel sağlıklarının korunmasının yanı sıra, akademik başarılarının ve sosyal becerilerinin geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır (Hillman vd., 2008). Günümüzde FA, eğitim programlarının ayrılmaz bir parçası olarak görülmekte ve bireyin bütünsel gelişimini destekleyen önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Cotman ve Berchtold, 2002). Eğitimde FA'nın temel amacı, bireylerde yaşam boyu sürecek bir FA alışkanlığını kazandırmaktır. Çocukluk ve gençlik döneminde düzenli FA, sağlıklı bir büyüme ve gelişme için kritik bir öneme sahiptir. Bu yaşlarda kazanılan alışkanlıklar, bireyin ileri yaşlardaki yaşam tarzını doğrudan etkiler (Blakemore, 2003). Eğitim

kurumlarında sunulan fiziksel eğitim programları, öğrencilerin beden sağlıklarını korumakla kalmaz, aynı zamanda özgüven, disiplin ve liderlik gibi kişisel becerilerinin gelişimine de olanak sağlar (Küçük ve Koç, 2004).

FA'nın eğitimdeki yerini güçlendiren bir diğer unsur, akademik performans üzerindeki olumlu etkisidir. Araştırmalar, fiziksel olarak aktif bireylerin bilişsel işlevlerinin daha yüksek olduğunu, konsantrasyon sürelerinin uzadığını ve problem çözme yeteneklerinin geliştiğini göstermektedir (Etnier vd., 2006; Ploughman, 2008; Erickson vd., 2011; Erickson vd., 2015; Di Liegro vd., 2019). FA sırasında artan kan dolaşımı ve oksijen akışı, beyin öğrenme ile ilgili bölgelerini destekleyerek, öğrenme sürecini hızlandırmaktadır (Erickson vd., 2011). Bu bağlamda, FA yalnızca spor dersleri ile sınırlı kalmamalı, diğer derslerde de hareketi teşvik eden yaklaşımlar benimsenmelidir. FA aynı zamanda öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişiminde de önemli bir rol oynamaktadır. Takım sporları ve grup egzersizleri, öğrenciler arasında iş birliği, iletişim ve empati gibi değerlerin gelişmesine katkı sağlar (Singh vd., 2012). Özellikle ilköğretim ve ortaokul çağındaki sunulan FA fırsatları, öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve aidiyet duygusu geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca FA, stres ve kaygıyı azaltarak öğrencilerin duygusal sağlıklarını da olumlu yönde etkiler (Blumenthal vd., 1999).

Eğitimde FA'ya yönelik uygulamaların başarısı, okul yönetimleri, öğretmenler ve veliler arasındaki iş birliğine bağlıdır. Fiziksel eğitim programlarının etkinliği, öğrencilerin yaş ve gelişim düzeylerine uygun olarak planlanmasıyla artar (Howie ve Pate, 2012). Bunun yanı sıra, FA'ya yönelik altyapının geliştirilmesi, spor tesislerinin iyileştirilmesi ve öğrencilerin bu tür etkinliklere erişiminin kolaylaştırılması büyük önem taşır (Owen vd., 2018). FA eğitimde hem fiziksel hem de bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen temel bir unsurdur. Eğitim kurumlarında bu alana daha fazla önem verilmesi, bireylerin sağlıklı, üretken ve topluma faydalı bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, eğitim politikalarında FA'nın teşvik edilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artıracak uzun vadeli bir yatırım olduğu söylenebilir.

Öğrenme Güçlüğü ve Fiziksel Aktivite

ÖG, bireylerin bilişsel, sosyal ve fiziksel işlevlerini etkileyerek günlük yaşamlarını sınırlandırabilen bir durumdur. Bu bireylerin karşılaştıkları zorlukları hafifletmek ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla FA'nın potansiyel faydaları üzerinde çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, FA'nın ÖG yaşayan bireylerde çeşitli alanlarda iyileşmeler sağladığını göstermektedir. Ancak, bu bulguların derinlemesine bir değerlendirmesi ve birbirleriyle ilişkilendirilmesi, konuya daha kapsamlı bir bakış açısı sunacaktır.

Hallawell vd. (2012) yaptığı çalışma, ÖG çeken bireylerin FA'ya dahil olmasının, sosyal katılımı artırarak bu bireylerin topluma entegrasyonuna katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal rollerinin güçlenmesi ve ruhsal sağlıklarının iyileşmesi gibi olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Ancak, bu bireylerin genellikle fiziksel olarak daha az aktif olduğu ve obezite gibi sağlık sorunlarına daha yatkın oldukları da belirtilmiştir. Bu bulgu, düzenli FA'nın, ÖG yaşayan bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda sosyal uyumlarını da artırabileceğini göstermektedir. Sosyal uyum ve fiziksel gelişim arasındaki bu ikili etki, bireylerin fiziksel uygunluk seviyelerindeki artışın daha kapsamlı sonuçlar doğurabileceğine işaret etmektedir. Hands ve Larkin'in (2006) ÖG yaşayan çocukların kardiyorespiratuvar dayanıklılık, esneklik, abdominal güç, hız ve kuvvet gibi alanlarda anlamlı derecede düşük performans sergilediklerini ve daha yüksek vücut kitle indeksine (VKİ) sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Yine bu araştırmaya paralel olarak Cook vd. (2015) ÖG olan bireylerin obezite riskinin fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Demirci ve Demirci (2016) ÖG olan çocukların kaba ve ince motor becerilerini değerlendirdiği araştırmasında, ÖG olan çocukların motor becerilerinin desteklenmesi gerektiğini ve uygun eğitim programlarının bu alanda önemli iyileşmeler sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Selçuk vd. (2018) ÖG olan çocuklarda denge egzersizlerinin nöroplastisitenin etkisiyle öğrenme güçlükleri düzeylerinde azalma olduğunu belirlemişlerdir. Yılmaz vd. (2017) yaptıkları çalışmada, düzenli FA'nın ÖG çeken bireylerin fiziksel uygunluk seviyelerini artırdığını tespit etmişlerdir. Beyazıt vd. (2021) ÖG olan bireylerde psikomotor becerilerin gelişimine dikkat çekmektedir. Araştırmada FA'nın ÖG çeken bireylerin fiziksel ve motor yeteneklerini geliştirdiği ortaya konulmuştur. Bu bulgular, ÖG yaşayan bireyler için FA'ya dayalı programların çok yönlü yararlarını ortaya koymaktadır. Ancak bu bulgular yalnızca fiziksel uygunlukla sınırlı kalmamakta; bireylerin sosyal becerileri üzerinde de etkili olabileceği yönünde ipuçları sunmaktadır. Bluehardt vd. (1995) FA'nın ÖG olan çocukların sosyal becerilerini geliştirmede etkili bir araç olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca Türkmen ve Kaya (2024) ÖG tanısı almış bireylerde FA düzeyinin, sosyal beceri düzeyleriyle pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum, FA'nın yalnızca sağlık açısından değil, bireylerin sosyal entegrasyonu açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin sosyal becerilerindeki artış, sosyal aktivitelerin yapılandırılmış veya yapılandırılmamış olmasına bağlı olarak farklılaşabilir. Brooks vd. (2015) ÖG çeken bireyler için

yapılandırılmamış aktivitelerin, sosyal yeterlilik açısından daha etkili olabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgu, sosyal becerilerdeki gelişimin aktivitenin türüne bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, sosyal uyumun yanı sıra bilişsel işlevlerin geliştirilmesinde yapılandırılmış aktivitelerin önemi de göz ardı edilmemelidir. Nitekim Huang vd. (2020) yaptığı çalışma, akut aerobik egzersizin ÖG çeken bireylerde dikkat ve bilişsel işlevleri geliştirdiğini göstermiştir. FA'nın sadece fiziksel veya sosyal gelişime değil, aynı zamanda bilişsel süreçlere de katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Huang vd., 2020). Dikkat ve ayırt etme yeteneğindeki bu gelişim, ÖG çeken bireylerin eğitim performanslarını ve günlük yaşam becerilerini doğrudan etkileyebilir. Ancak bu bireylerin FA'ya erişimlerinin kısıtlı olması, bu potansiyelin tam anlamıyla değerlendirilememesine yol açabilir. Bireysel ihtiyaçlara uygun FA programlarının tasarlanması bu sorunun üstesinden gelinebileceğini göstermektedir. Pakravan vd. (2022) ÖG çeken bireylerde FA'ya erişimi artırmanın, sağlık ve yaşam kalitesinde önemli iyileştirmeler sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Özellikle bireysel ihtiyaçlara göre tasarlanmış programların, bu bireylerin FA'ya katılımını teşvik etmek için etkili bir yöntem olabileceği belirtilmiştir. FA programlarının bireysel gereksinimlere uyarlanması, sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve bilişsel işlevlerin geliştirilmesi açısından da önemlidir.

ÖG, bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal işlevlerini önemli ölçüde etkileyen, bu nedenle kapsamlı ve çok boyutlu yaklaşımlar gerektiren bir durumdur. FA ile ÖG arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, FA'nın ÖG yaşayan bireyler üzerinde yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyal uyum ve bilişsel işlevler bağlamında da çok yönlü olumlu etkiler sağladığını; ÖG çeken bireylerin genellikle fiziksel olarak daha az aktif olduklarını ve bu durumun obezite gibi sağlık sorunlarına yakınlıklarını artırdığını göstermektedir (Messent vd., 1998; Hawkins ve Look, 2006). Bu bağlamda, düzenli FA'nın, bireylerin fiziksel uygunluk seviyelerini artırarak obezite gibi sağlık risklerini azaltmada kritik bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, bu fiziksel iyileşmelerin, bireylerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisi de dikkate değerdir.

FA, ÖG yaşayan bireylerin sosyal uyum ve becerilerini destekleyen bir araç olarak da ön plana çıkmaktadır. Sosyal entegrasyonu kolaylaştırıcı etkisi sayesinde bu bireylerin topluma değerli bireyler olarak katılımı artmakta, özgüvenleri güçlenmekte ve sosyal becerileri gelişmektedir. Yapılandırılmış ve yapılandırılmamış FA'nın sosyal beceri gelişiminde farklı roller oynadığı, ancak her iki aktivite türünün de bireylerin sosyal uyumunu desteklediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, FA'nın bilişsel süreçler üzerindeki etkileri de oldukça belirgindir. Dikkat, reaksiyon süresi ve ayırt etme gibi bilişsel işlevlerin gelişmesi, ÖG yaşayan bireylerin akademik başarılarını ve günlük yaşam performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. FA'nın nöroplastisiteyi destekleyici rolü, bu bireylerin bilişsel işlevlerini düzenleyerek zihinsel süreçlerinde belirgin iyileşmelere olanak tanımaktadır.

FA'nın ÖG yaşayan bireyler için çok yönlü bir müdahale aracı olarak ele alınması gerektiği ifade edilebilir. FA yalnızca bireylerin sağlıklarını ve fiziksel uygunluklarını artırmakla kalmamakta, aynı zamanda sosyal entegrasyonlarını ve bilişsel işlevlerini destekleyerek yaşam kalitelerini genel anlamda iyileştirmektedir. Bu bağlamda, ÖG yaşayan bireylerin yaşamlarını olumlu yönde değiştirmek amacıyla FA programlarının yaygınlaştırılması, bireysel ihtiyaçlara uygun şekilde tasarlanması ve ilgili tüm paydaşlar tarafından desteklenmesi gerektiği söylenebilir. Bu tür yaklaşımlar, ÖG olan bireylerin topluma daha etkin bir şekilde katılmalarını ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamada önemli bir adım olacaktır.

2. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tüm bireyler eşit şartlarda dünyaya gelir, kimileri ise birtakım farklılıklara sahiptir (Yılmaz vd., 2021). ÖG çeken bireylerin fiziksel sağlıkları, sosyal uyumları ve yaşam kaliteleri üzerinde çeşitli faktörlerin etkisi olduğu bilinmektedir. Literatürde yer alan çeşitli çalışmalar, bu alandaki engelleri, sağlık sorunlarını ve FA'nın sağlığa olan katkılarını incelemektedir. ÖG çeken bireylerin FA'ya katılımını engelleyen faktörler üzerine yapılan çalışmalar, bu bireylerin karşılaştığı zorlukları anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Hawkins ve Look (2006), FA'ya katılımda motivasyon eksiklikleri ve çevresel engellerin önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Messent vd. (1998) ÖG çeken bireylerin FA'ya katılım düzeylerinin genellikle düşük olduğunu ve sağlık üzerindeki etkilerini inceleyerek, bu kişilere yönelik daha fazla teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, Rimmer ve Yamaki (2006), ÖG çeken bireylerin obezite riski taşıyan bir grup oluşturduğunu belirterek, FA'yı artırmanın bu riskleri azaltma potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Hutzler ve Korsensky (2010) ile Croghan (2005) ise, FA'ya yönelik motivasyon eksikliklerinin bu bireylerin yaşam tarzı değişikliklerine uyumlarını zorlaştırdığını göstermektedir. Bu bulgular, ÖG çeken bireylerin FA'ya katılımının artırılması için özel motivasyon stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

FA'nın sağlık üzerindeki genel olumlu etkileri, ÖG çeken bireyler için de geçerlidir. Melzer vd. (2004), FA'nın genel sağlık üzerindeki faydalarını tartışırken, ÖG çeken bireylerin de bu faydalardan

yararlanabileceğini belirtmektedir. Lea (1999) ise, ÖG çeken bireylerde vücut kitle endeksi ve FA arasındaki ilişkiyi inceleyerek, FA'nın sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını tespit etmiştir. ÖG çeken bireylerde obezite, genellikle FA eksiklikleriyle bağlantılıdır (Marshall vd., 2003). Rimmer ve Yamaki (2006), bu bireylerde obezite oranlarının yüksek olduğunu ve FA'nın bu durumu iyileştirmedeki önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, Emerson (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, ÖG çeken bireylerde aşırı kilolu olma oranının yüksek olduğunu ve bu durumun sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yarattığı ortaya konulmuştur. Ayrıca Chapman vd. (2005), sağlık uzmanlarının FA önerilerinin, ÖG çeken bireylerde sağlıklı yaşam tarzını teşvik etme konusunda başarılı olduğunu ortaya koymuşlardır. McGuire vd. (2007) ise, FA'ya katılımın, ÖG çeken bireylerde sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemek için bir araç olarak kullanılabileceğini vurgulamışlardır. Bunlara ek olarak, FA ve sporun bireyin hayatında bir ihtiyaç niteliği taşıdığı ifade edilmiştir (Çiriş ve Uyar, 2023). Bu çalışmalar, FA'nın sağlık açısından önemli bir araç olduğunu ve ÖG çeken bireylerin sağlıklarını iyileştirmek için bu aktivitelerin teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

FA'lar, ÖG çeken bireylerin sosyal entegrasyonlarını ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Barton vd. (2011), ÖG çeken bireylerin spor aktivitelerine katılımının sosyal entegrasyonları güçlendirdiğini ve bu bireylerin toplumsal yaşama daha fazla katılım göstermelerini sağladığını tespit etmişlerdir. Srivastava (2001), FA'nın, ÖG çeken bireylerin sosyal becerilerini geliştirdiğini ve toplumsal entegrasyonu artırdığını ortaya koymuştur. Devas (2003) ise, bu bireylerin spor ve eğlence faaliyetlerine erişimlerinin artırılmasının, sosyal bağlantılar kurmalarına ve toplumsal desteği artırmalarına olanak tanıyacağını önermektedir. Bu bulgular, FA'nın yalnızca bireysel sağlıkla değil, aynı zamanda sosyal yaşamla da doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

ÖG, bireylerin akademik, sosyal ve duygusal yaşamlarını derinden etkileyen, çok boyutlu bir nörogelişimsel bozukluktur. ÖG, bireylerin bilgi edinme, işleme ve uygulama süreçlerinde zorluklar yaşamasına neden olurken, bu durum fiziksel uygunluk, sosyal uyum ve bilişsel işlevler üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Disleksi, diskalküli ve disgrafi gibi alt türlere sahip olan bu bireyler, genellikle düşük motor beceriler, obeziteye yatkınlık, düşük özgüven ve sosyal izolasyon gibi zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu zorluklar, bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde sınırlayarak uzun vadeli sosyal ve duygusal sorunlara yol açabilmektedir.

Araştırmalar FA'nın, ÖG yaşayan bireylerde fiziksel uygunluk ve motor becerilerin geliştirilmesi, sosyal entegrasyonun desteklenmesi ve bilişsel işlevlerin artırılmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. FA'ya katılımın, yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmekle kalmadığı, aynı zamanda onların sosyal ilişkilerinde güçlenmeye ve akademik performanslarında iyileşmeye katkıda bulunduğu, FA'nın nöroplastisiteyi destekleyici etkilerinin, ÖG yaşayan bireylerin dikkat, bellek ve problem çözme gibi bilişsel becerilerini geliştirme potansiyeline sahip olduğu, ayrıca, FA'nın stres azaltıcı etkisinin, bireylerin duygusal dayanıklılıklarını artırarak daha pozitif bir yaşam deneyimi yaşamalarına olanak tanıdığı araştırma sonuçlarından yola çıkılarak ifade edilebilecek durumlardır.

Bununla birlikte, ÖG yaşayan bireylerin FA'ya erişimlerinin sınırlı olması, bu olumlu etkilerden tam anlamıyla faydalanmalarını engelleyebilmektedir. Spor tesislerine erişim zorlukları, bireylerin ihtiyaçlarına uygun olmayan programlar ve toplumsal farkındalık eksikliği bu bireylerin FA'ya katılımını kısıtlayan faktörler arasında yer almaktadır. Bu nedenle, ÖG yaşayan bireylerin FA'ya katılımını artırmak ve bireyselleştirilmiş, erişilebilir ve kapsayıcı programların geliştirilmesi gerekmektedir (Başkonuş ve Çiriş, 2024). FA'nın ÖG yaşayan bireyler üzerinde çok yönlü faydalar sağladığı görülmektedir. Düzenli FA, bu bireylerin fiziksel uygunluklarını artırmakla kalmayıp sosyal becerilerini geliştirmekte, özgüvenlerini güçlendirmekte ve akademik başarılarına katkıda bulunmaktadır. Bu bulgular, FA'nın ÖG yaşayan bireyler için yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve bilişsel gelişimi destekleyen bütüncül bir müdahale aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Toplumsal farkındalık, eğitim politikaları ve bireyselleştirilmiş programlar aracılığıyla FA'nın yaygınlaştırılması, ÖG yaşayan bireylerin yaşam kalitesini artırmak için etkili bir strateji olacağı söylenebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar, ÖG çeken bireylerin FA'ya katılımının artırılmasının sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratacağını göstermektedir. Ancak, bu bireylerin karşılaştığı engeller ve motivasyon eksiklikleri, FA'ya katılımı sınırlamaktadır. Obezite, sosyal entegrasyon, sağlık davranışları değişiklikleri ve FA'nın genel sağlık üzerindeki faydaları gibi faktörler, ÖG çeken bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için önemli birer araçtır. Bu bulgular, FA'yı teşvik etmek için özel stratejilerin ve sağlık hizmetlerinin de önemini ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu bireylerin FA'larını artırmayı amaçlayan müdahalelerin etkinliğini daha ayrıntılı bir şekilde incelemelidir.

3.SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışma, "fiziksel aktivite" ile "öğrenme güçlüğü" anahtar kelimeleri ve Web of Science ve Google Scholar veri tabanlarında taranması ile sınırlıdır. Bir diğer sınırlılık, bu çalışmanın yalnızca mevcut literatüre dayalı olması nedeniyle, fiziksel aktivitenin öğrenme güçlüğü üzerindeki etkilerine dair deneysel veya nicel veriler sunamamasıdır. Araştırma kapsamında ilgili literatür incelemelerinden yola çıkılarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Bireyselleştirilmiş Programlar ÖG olan bireylerin özel ihtiyaçlarına göre tasarlanmalıdır. Programlarda bireyin motor beceri düzeyi, sosyal gereksinimleri ve bilişsel potansiyeli göz önünde bulundurulmalıdır.
- Okullarda fiziksel aktiviteye daha fazla yer verilmeli. Eğitim kurumlarında, fiziksel aktiviteye dayalı etkinliklerin kapsamı genişletilmelidir.
- ÖG'li bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı teşvik edilmeli ve desteklenmelidir. Toplumda farkındalık artırıcı kampanyalar düzenlenerek ÖG'nin yalnızca bir farklılık olduğu vurgulanmalı ve bireylerin sosyal kabulü sağlanmalıdır.
- Fiziksel aktiviteye erişim kolaylaştırılmalıdır. ÖG'li bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artırmak için spor tesisleri, eğitmenler ve ekipmanlara erişim kolaylaştırılmalıdır. Bunun yanı sıra, özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış spor programları geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır.
- FA'nın ÖG üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde anlamak için akademik araştırmalar artırılmalı ve bu araştırmaların sonuçları sahada uygulanmalıdır.

4. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir

Finansal destek: Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi** nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma, TR Dizin etik kurul izni gerektiren çalışma grubunda yer almamaktadır.

Bilgilendirilmiş Onam: Bilgilendirilmiş onam gerektirmeyen çalışmadır.

5.KAYNAKÇA

- Ahissar, M. (2007). Dyslexia and the anchoring-deficit hypothesis. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 458–465. PubMed ID: 17983834
- Akçin, N. (2009). Öğrenme güçlüğü gösteren çocukların yazma sürecinde gösterdiği özellikler, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29, 5-8.
- Al-Dhfeeri, N. M. (2013). Learning disabilities relationship with some biological factors-comparative study-. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 3, 43-52.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- Askenazi, S., & Henik, A. (2010). Attentional networks in developmental dyscalculia. *Behavioral and brain functions*, 6, 1-12.

- Barton, S., Carter, N., Holt, R., & Williams, J. (2011). Learning disability, sport and legacy. *Journal of Learning Disabilities*, 34(4), 220-226. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.2010.00649.x>
- Başkonuş, T., & Çiriş, V. (2024). Spor Temelli Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Öğrenme Güçlüğü Olan Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerine Etkisi: Bibliyometrik Bir İnceleme. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 147-159.
- Bayazıt, B., Tezel, F., & Çakmak, G. (2021). The effect of movement education studies applied to children with specific learning disability on psychomotor development. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 12(1), 29-40.
- Biotteau, M., Danna, J., Baudou, É., Puyjarinet, F., Velay, J. L., Albaret, J. M., & Chaix, Y. (2019). Developmental coordination disorder and dysgraphia: Signs and symptoms, diagnosis, and rehabilitation. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 1873-1885.
- Blakemore, C. L. (2003). Movement is essential to learning. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(9), 22-25.
- Bluehardt, M. H., Wiener, J., & Shephard, R. J. (1995). Exercise programmes in the treatment of children with learning disabilities. *Sports Medicine*, 19, 55-72.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., et al. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine*, 159(19), 2349-2356.
- Brockett, A.T., LaMarca, E.A., & Gould, E. (2015). Physical exercise enhances cognitive flexibility as well as astrocytic and synaptic markers in the medial prefrontal cortex. *PLoS One*, 10(5), e0124859. doi:10.1371/journal.pone.0124859
- Brooks, B. A., Floyd, F., Robins, D. L., & Chan, W. Y. (2015). Extracurricular activities and the development of social skills in children with intellectual and specific learning disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(7), 678-687. <https://doi.org/10.1111/jir.12171>
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir büyüme; üyeler aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Burden, R., & Burdett, J. (2005). Factors associated with successful learning in pupils with dyslexia: A motivational analysis. *British Journal of special education*, 32(2), 100-104.
- Butterworth, B., Varma, S., & Laurillard, D. (2011). *Dyscalculia: From brain to education*. Science, 332(6033), 1049-1053.
- Chan, R.C., Shum, D., Touloupoulou, T., & Chen, E.Y. (2008). Assessment of executive functions: Review of instruments and identification of critical issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 23(2), 201-216. PubMed ID: 18096360 doi:10.1016/j.acn.2007.08.010
- Chapman, M. J., Craven, M. J., & Chadwick, D. D. (2005). Fighting fit? An evaluation of health practitioner input to improve healthy living and reduce obesity for adults with learning disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9(2), 131-144. <https://doi.org/10.1177/1744629505055723>
- Cook, B. G., Li, D., & Heinrich, K. M. (2015). Obesity, Physical Activity, and Sedentary Behavior of Youth With Learning Disabilities and ADHD. *Journal of Learning Disabilities*, 48(6), 563-576. <https://doi.org/10.1177/0022219413518582>
- Cortiella, C., & Horowitz, S. H. (2014). *The state of learning disabilities: Facts, trends and emerging issues*. National Center for Learning Disabilities.
- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 295-301.
- Croghan, E. (2005). Assessing motivation and readiness to alter lifestyle behaviour. *Nursing Standard*, 19(31), 50-52. <https://doi.org/10.7748/ns2005.07.19.31.50.c4015>
- Çıkılı, Y., Gönen, A., Bağcı, Ö. A., & Kaynar, H. (2020). Özel eğitim alanında görev yapan öğretmenlerin bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP) hazırlama konusunda yaşadıkları güçlükler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(1), 5121-5148.
- Çiriş, V., & Uyar, M. B. (2023). Öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

- Örneği). *International Journal Of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(52).
- Demirci, N., & Demirci, P. T. (2016). Özel öğrenme güçlüğü olan çocukların kaba ve ince motor becerilerinin değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 47-57.
- Deniz, M. E., Yorgancı, Z. & Özyeşil, Z. (2009). Öğrenme güçlüğü görülen çocukların sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma, *İlköğretim Online*, 8 (3), 694-708.
- Deuel, R. K. (1995). Developmental dysgraphia and motor skills disorders. *Journal of child Neurology*, 10(1_suppl), S6-S8.
- Devas, M. (2003). Support and access in sports and leisure provision. *Disability & Society*, 18(2), 231-245. <https://doi.org/10.1080/0968759032000073722>
- Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical activity and brain health. *Genes*, 10(9), 720.
- Ding, D., Chastin, S., Salvo, D., Nau, T., Gebel, K., Sanchez-Lastra, M. A., ... & Bauman, A. (2024). Realigning the physical activity research agenda for population health, equity, and wellbeing. *The Lancet*, 404(10451), 411-414.
- DuPaul, G. J., & Volpe, R. J. (2009). ADHD and learning disabilities: Research findings and clinical implications. *Current Attention Disorders Reports*, 1(3), 152-159. <https://doi.org/10.1007/s12618-009-0018-3>
- Edyburn, D. L. (2006). Assistive technology and mild disabilities. *Focus on Exceptional Children*, 39(4), 1-19. <https://doi.org/10.17161/foec.v39i4.6876>
- Emerson, E. (2005). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 49(Pt 2), 134-143. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2004.00642.x>
- Emerson, E., & Baines, S. (2010). *Health inequalities & people with learning disabilities in the UK: Learning Disabilities Observatory*.
- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current opinion in behavioral sciences*, 4, 27-32.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Etnier, J. L., Nowell, P. M., Landers, D. M., & Sibley, B. A. (2006). A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain Research Reviews*, 52(1), 119-130.
- Fish, W. W. (2006). Perceptions of parents of students with autism towards the IEP meeting: A case study of one family support group chapter. *Education*, 127(1), 56-68.
- Fisher, S. E., & DeFries, J. C. (2002). Developmental dyslexia: genetic dissection of a complex cognitive trait. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(10), 767-780.
- Fletcher, J. M., Lyon, G. R., Fuchs, L. S., & Barnes, M. A. (2018). *Learning disabilities: From identification to intervention*. Guilford Press.
- Forte, P., Branquinho, L., & Ferraz, R. (2022). The relationships between physical activity, exercise, and sport on the immune system. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6777.
- Geary, D. C., Hoard, M. K., Nugent, L., & Bailey, D. H. (2012). Mathematical cognition deficits in children with learning disabilities and persistent low achievement: a five-year prospective study. *Journal of educational psychology*, 104(1), 206.
- Gerber, P. J., Ginsberg, R., & Reiff, H. B. (1992). Identifying alterable patterns in employment success for highly successful adults with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 25(8), 475-487. <https://doi.org/10.1177/002221949202500802>

- Gibson, S., & Kendall, L. (2010). Stories from school: Dyslexia and learners' voices on factors impacting on achievement. *Support for learning*, 25(4), 187-193.
- Giles, E. L., Stevens, H., McGeechan, G. J., Walker, L., Pakunwanich, N., Whittaker, V., & Smith, J. (2024). Evaluating the nutrition and body mass index clinical link pathway in mental health and learning disability services: A mixed-methods study. *Plos one*, 19(6), e0303893.
- Graham, G., & Reid, G. (2000). Physical education for students with disabilities in inclusive schools. *Physical Educator*, 57(3), 146-156.
- Hallal, P. C., Lee, I. M., Sarmiento, O. L., & Powell, K. E. (2024). The future of physical activity: from sick individuals to healthy populations. *International Journal of Epidemiology*, 53(5), dyae129.
- Hallawell, B., Stephens, J., & Charnock, D. (2012). Physical activity and learning disability. *British Journal of Nursing*, 21(10), 609-612. <https://doi.org/10.12968/bjon.2012.21.10.609>
- Hands, B., & Larkin, D. (2006). Physical fitness differences in children with and without motor learning difficulties. *European Journal of Special Needs Education*, 21(4), 447-456. <https://doi.org/10.1080/08856250600956410>
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. Routledge.
- Hawkins, A., & Look, R. (2006). Levels of engagement and barriers to physical activity in a population of adults with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 34(4), 220-226. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.2006.00363.x>
- Hawkins, A., & Look, R. (2006). Levels of engagement and barriers to physical activity in a population of adults with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 34(4), 220-226.
- Herrmann, S. D., Willis, E. A., Ainsworth, B. E., Barreira, T. V., Hastert, M., Kracht, C. L., ... & Jacobs Jr, D. R. (2024). 2024 Adult Compendium of Physical Activities: A third update of the energy costs of human activities. *Journal of Sport and Health Science*, 13(1), 6-12.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hillman, C.H., Kamijo, K., & Pontifex, M.B. (2012). *The relation of ERP indices of exercise to brain health and cognition*. In H. Boecker, C.H. Hillman, L. Scheef, ve H.K. Struder (Eds.), *Functional neuroimaging in exercise and sport sciences* (pp. 419-446). New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-1-4614-3293-7_18
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *J Sport Health Sci*, 1(3), 160-169.
- Huang, C. J., Tu, H. Y., Hsueh, M. C., Chiu, Y. H., Huang, M. Y., & Chou, C. C. (2020). Effects of acute aerobic exercise on executive function in children with and without learning disability: A randomized controlled trial. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(4), 404-422.
- Hutzler, Y. (2003). Attitudetowardtheparticipation of individualswithdisabilities in physicalactivity: A review. *Quest*, 55(4), 347-373.
- Hutzler, Y., & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 54(9), 767-786. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01307.x>
- Jing, J. Q., Jia, S. J., & Yang, C. J. (2024). Physical activity promotes brain development through serotonin during early childhood. *Neuroscience*. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2024.07.015>.
- Johnson, B. (2017). Learning disabilities in children: Epidemiology, risk factors and importance of early intervention. *Bmh medical journal-issn 2348-392x*, 4(1), 31-37.
- Krause, B., & Kadosh, R.C. (2013). Can transcranial electrical stimulation improve learning difficulties in atypical brain development? A future possibility for cognitive training. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 6, 176-194. PubMed ID: 23770059 doi:10.1016/j.dcn.2013.04.001
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.

- Lea, A. (1999). Assessment of body mass index for the residents of a long-stay institution for people with learning disability. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 12(2), 141-149. <https://doi.org/10.1046/j.1365-277X.1999.00172.x>
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, (2009). *Strategies for Inclusion: A Hand book for Physical Educators*. Human Kinetics.
- Lindsay, R. L., Tomazic, T., Levine, M. D., & Accardo, P. J. (1999). Impact of attentional dysfunction in dyscalculia. *Developmental medicine and child neurology*, 41(9), 639-642.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports medicine*, 40, 1019-1035.
- Lyon, G. R., Fletcher, J. M., Shaywitz, S. E., Torgesen, J. K., Wood, F. B., Schulte, A., & Olson, R. (2003). *Rethinking learning disabilities*. In C. E. Finn, A. J. Rotherham, ve C. R. Hokanson (Eds.), *Rethinking special education for a new century* (pp. 259-287). Thomas B. Fordham Foundation ve Progressive Policy Institute.
- Margalit, M., & Al-Yagon, M. (2002). The loneliness experience of children with learning disabilities. *Learning Disabilities ResearchvePractice*, 17(4), 229-241.
- Marshall, D., McConkey, R., & Moore, G. (2003). Obesity in people with intellectual disabilities: The impact of nurse-led health screenings and health promotion activities. *Journal of Advanced Nursing*, 41(2), 147-153. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02548.x>
- Mastropieri, M. A., & Scruggs, T. E. (2007). *The inclusive classroom: Strategies for effective instruction* (4th ed.). Merrill.
- McGuire, B. E., Daly, P., & Smyth, F. (2007). Lifestyle and health behaviours of adults with an intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 51(7), 497-510. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2007.00968.x>
- McMaster, K. N., & Fuchs, D. (2002). Effects of cooperative learning on the academic achievement of students with learning disabilities: An update of Tateyama-Sniezek's review. *Learning disabilities research ve practice*, 17(2), 107-117.
- Melzer, K., Kayser, B., & Pichard, C. (2004). Physical activity: The health benefits outweigh the risks. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 7(6), 641-647. <https://doi.org/10.1097/01.mco.0000145490.12912.e9>
- Messent, P. R., Cooke, C. B., & Long, J. (1998). Physical activity, exercise and health of adults with mild and moderate learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 26(1), 17-22. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.1998.tb00076.x>
- Miles, L. (2007). Physical activity and the prevention of cancer: A review of recent findings. *Nutrition Bulletin*, 32, 250-282.
- Mishna, F. (2003). Learning disabilities and bullying: Double jeopardy. *Journal of learning disabilities*, 36(4), 336-347.
- Moll, K., Göbel, S.M., Gooch, D., Landerl, K., & Snowling, M.J. (2016). Cognitive risk factors for specific learning disorder: Processing speed, temporal processing, and working memory. *Journal of Learning Disabilities*, 49(3), 272-281. PubMed ID: 25124507 doi:10.1177/0022219414547221
- Monfared, V., Hashemi, M., Kiani, F., Javid, R., Yousefi, M., Hasani, M., ... & Hasani, M. (2024). The effect of physical activity intervention on blood pressure in 18 low and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Hypertension*, 30(1), 22.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neyshabur, I. (2014). The effect of cognitive-motor exercises on motor-writing skills in dysgraphia patients. *Advances in Environmental Biology*, 8(12), 1680-1687.
- Nguyen, T. V., Center, J. R., & Eisman, J. A. (2000). Osteoporosis in elderly men and women: Effects of dietary calcium, physical activity and body mass index. *Journal of Bone and Mineral Research*, 15(2), 322-331.

- Owen, K. B., Parker, P. D., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2018). Regular physical activity and educational outcomes in youth: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 62, 334-340.
- Pakravan, A., Ghazirad, M., & Shaddel, F. (2022). Development of the learning disability physical activity questionnaire (LDPAQ). *Tizard Learning Disability Review*, 27(2), 112-121.
- Palladino, P., & Ferrari, M. (2013). Interference control in working memory: Comparing groups of children with atypical development. *Child Neuropsychology*, 19(1), 37-54. PubMed ID: 22122432
- Plomin, R., & Kovas, Y. (2005). Generalist genes and learning disabilities. *Psychological bulletin*, 131(4), 592.
- Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Developmental neuropsychology*, 11(3), 236-240.
- Ramus, F., & Ahissar, M. (2012). Developmental dyslexia: The difficulties of interpreting poor performance, and the importance of normal performance. *Cognitive neuropsychology*, 29(1-2), 104-122.
- Reid, G. (2003). Defining adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(3), 213-224.
- Riddick, B., & Fawcett, A. (2012). *Living with dyslexia: The social and emotional consequences of specific learning difficulties/disabilities*. Routledge.
- Rillotta, F., & Nettelbeck, T. E. D. (2007). Effects of an awareness program on attitudes of students without an intellectual disability towards persons with an intellectual disability. *Journal of intellectual and developmental disability*, 32(1), 19-27.
- Rimmer, J. H., & Yamaki, K. (2006). Obesity and intellectual disability. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 12(1), 22-27. <https://doi.org/10.1002/mrdd.20070>
- Selçuk, R., Tarakcı, D., Taşkıran, H., & Alğun, Z. C. (2008). Özel öğrenme güçlüğü olan çocuklarda çift görev odaklı denge egzersizlerinin denge ve öğrenme üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 5(2), 65-73.
- Shaywitz, B. A., Shaywitz, S. E., Pugh, K. R., Mencl, W. E., Fulbright, R. K., Skudlarski, P., ... & Gore, J. C. (2002). Disruption of posterior brain systems for reading in children with developmental dyslexia. *Biological psychiatry*, 52(2), 101-110.
- Shaywitz, S. E., Morris, R., & Shaywitz, B. A. (2008). The education of dyslexic children from childhood to young adulthood. *Annu. Rev. Psychol.*, 59(1), 451-475.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Cross disciplinary and life span*. McGraw-Hill.
- Shi, P., & Feng, X. (2022). Motor skills and cognitive benefits in children and adolescents: Relationship, mechanism and perspectives. *Frontiers in Psychology*, 13, 1017825.
- Siegel, L. S., & Heaven, R. K. (2013). *Categorization of learning disabilities*. In Handbook of cognitive, social, and neuropsychological aspects of learning disabilities (pp. 95-121). Routledge.
- Silver, C.H., Ruff, R.M., Iverson, G.L., Barth, J.T., Broshek, D.K., Bush, S.S., ... & Planning, C. (2008). Learning disabilities: The need for neuropsychological evaluation. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 23(2), 217-219. doi:10.1016/j.acn.2007.09.006
- Singh, A., Uijtendwilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics ve Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Snowling, M. J., & Hulme, C. (2012). Interventions for children's language and literacy difficulties. *International Journal of Language and Communication Disorders*, 47(1), 27-34.
- Srivastava, A. (2001). Developing friendships and social integration through leisure for people with moderate, severe and profound learning disabilities transferred from hospital to community care. *Tizard Learning Disability Review*, 6(4), 19-27. <https://doi.org/10.1108/13595474200100026>
- Türkmen, M., & Kaya, M. (2024). Examination of The Relationship between Physical Activity Level and Social Skills Level of Individuals Diagnosed with Special Learning Disability. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 8(2), 246-262.

- Valentini, N. C., & Rudisill, M. E. (2004). An inclusive mastery climate intervention and the motor skill development of children with and without disabilities. *Adapted physical activity quarterly*, 21(4), 330-347.
- Vaynman, S., Ying, Z., & Gomez-Pinilla, F. (2004). Hippocampal BDNF mediates the efficacy of exercise on synaptic plasticity and cognition. *European Journal of Neuroscience*, 20(10), 2580-2590. PubMed ID: 15548201 doi:10.1111/j.1460-9568.2004.03720.x
- WHO. (2012). Non communicable diseases: A major health challenge of the 21st century. World Health Statistics, 35-36.
- Yılmaz, A., Aydın, M., Bahadır, T. K., & Soyer, F. (2019). A study of participation motives in sports, loneliness and depression levels of children with specific learning disabilities in terms of some variables. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 978-987.
- Yılmaz, A., Karakaş, G., Baba-Kaya, H., & Kaçay, Z. (2017). The effects of sportive exercises on physical fitness of children with specific learning disability. *Acta Kinesiologica*, 11(1), 88-93.
- Yılmaz, S. H., İlhan, E. L., & Yarıyan, Y. E. (2021). Engelli bireylerde spora katılımın önündeki zorlanmalar ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 315-332.
- Yurtçiçek, S., & Miral, N. H. Ş. M. (2024). Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal Of Academic Social Science*, 71(71), 396-404.
- Zelege, S. (2004). Self-concepts of students with learning disabilities and their normally achieving peers. *Journal of Learning Disabilities*, 37(2), 114-125.
- Zhang, X., Fu, W., Xue, L., Zhao, J., & Wang, Z. (2019). Children with mathematical learning difficulties are sluggish in disengaging attention. *Frontiers in Psychology*, 10, 932. PubMed ID: 31143141 doi:10.3389/fpsyg.2019.00932



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Sporcuların Rekreasyon Deneyim Tercihleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*

The Relationship Between Recreation Experience Preferences and Happiness Levels of Athletes*

Nihal AKOĞUZ YAZICI^{ADE}

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rize

<https://orcid.org/0000-0002-4766-140X>

Özhan Can YILMAZ^{⊕ABCD}

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rize

<https://orcid.org/0000-0001-7027-2456>

Arslan KALKAVAN^{ACDE}

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rize

<https://orcid.org/0000-0001-9439-4976>

İsa KAVALCI^{AB}

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rize

<https://orcid.org/0000-0001-5419-4224>

A Çalışma Deseni (Study Design)- **B** Verilerin Toplanması (Data Collection)- **C** Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-**E** Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

* Bu çalışma 16.05.2024 tarihinde 5. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

⊕ Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Özhan Can YILMAZ, ozhancan.yilmaz@erdogan.edu.tr,
Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Var/Yes

Özet

Bu çalışma, sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, sporcuların farklı rekreasyon deneyim tercihlerini belirlemek ve bu tercihlerin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Çalışmamızın evrenini Rize ilinde bulunan sporcular, örneklemini ise kolayda örneklem yöntemi kullanılarak seçilen (n)=220 sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların rekreatif etkinliklere katılım nedenlerini ölçmek amacıyla Manfredo ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Ayar, Durhan ve Karaküçük (2023) tarafından yapılan Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği ile; mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-(OMÖ-K) kullanılmıştır. Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. Ölçekten elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulanmıştır. Normal dağılmayan verilere ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için Mann-Whitney-U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır. İstatistiki testler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Son olarak ise rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, sporcuların rekreasyon tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasında bazı demografik özellikler bakımından anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bunun yanında rekreasyon deneyim tercihleri alt boyutlarından olan doğa deneyimi ile mutluluk arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, aynı şekilde aile ile zaman geçirme alt boyut puanları ile mutluluk arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sonuçlar spor ve rekreasyon aktivitelerinin bireylerin ruh halini ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: *Sporcu, rekreasyon, mutluluk*

Abstract

This study aims to examine the relationship between athletes' recreation experience preferences and their happiness levels. The study was designed to determine the different recreation experience preferences of athletes and to evaluate the effect of these preferences on the happiness levels of individuals. The population of our study consists of athletes in Rize province and the sample consists of 220 athletes selected using convenience sampling method. In order to measure the reasons for athletes' participation in recreational activities, the recreation experience preference questionnaire developed by Manfredo et al. and adapted into Turkish by Ayar, Durhan ve Karaküçük (2023). In order to evaluate the level of happiness, the Oxford Happiness Scale Short Form (OHS-S) developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Çötök (2011) was used. Descriptive statistics, frequency and percentage distributions were used to determine the general characteristics of the data. The normality test was first applied to the data obtained from the scale. Mann-Whitney-U test was applied for two independent groups in pairwise comparisons for non-normally distributed data. Kruskal-Wallis H tests were applied for three or more comparisons. Statistical tests were tested at $\alpha=0.05$ significance level. Finally, Spearman correlation analysis was performed to determine the relationship between recreation experience preferences and happiness levels. As a result, it was found that there were significant relationships between recreation preferences and happiness levels of athletes in terms of some demographic characteristics. In addition, there is a weakly significant positive relationship between happiness and nature experience, which is one of the sub-dimensions of recreation experience preferences, and a weakly significant positive relationship between happiness and the sub-dimension scores of spending time with family. These findings show that sports and recreation activities can positively affect the mood and happiness levels of individuals.

Key Words: *Athlete, recreation, happiness*

Extended Summary

Introduction and Aim: Through regular physical activities, sport has positive effects not only on performance and health but also on the psychological well-being of individuals (Üstün & Üstün, 2021). However, it is stated that sport is not only about performance improvement and competition but also of great importance for individuals to utilize their leisure time efficiently and improve their mental health (Sevin & Şen, 2019). In this framework, the concept of recreation stands out as a phenomenon that also covers the social and psychological aspects of sport. Researchers have defined recreation as activities in which individuals freely participate in their free time (Higgins & Loughran, 2023; Smith & Edwards, 2022; Kumar & Patel, 2023). Research shows that such activities are associated with both physical and psychological health and increase individuals' life satisfaction (Roe & Aspinall, 2022). In particular, the concept of happiness is directly related to the enjoyment of life and plays a decisive role in the overall well-being of individuals (Steptoe, 2019). Participation in recreational activities improves individuals' attitudes towards fun and leads to an increase in their well-being (Antonova & Yurko, 2023). Studies have also proven that the negative effects of busy work schedules and stressful living conditions can be alleviated through recreational activities, and individuals' happiness levels can increase (Roberts, Hinds, & Camic, 2020; Martin & Gray, 2022; Baker & Houghton, 2023). Accordingly, it is suggested that recreational activities can create feelings of happiness and satisfaction in individuals (Mardan et al., 2022). Especially athletes' recreational experience preferences are of great importance in terms of both physical and psychological well-being. The frequency with which athletes prefer recreational activities and the quality of these activities can directly affect their happiness levels (Klein & Moore, 2023; Watson & Davis, 2022). As a result, it is stated that recreational activities indirectly affect athletes' performance positively by strengthening their ability to cope with stress and also have a significant effect on their happiness and life satisfaction (Jones & Williams, 2023). This study aims to examine the relationship between athletes' recreational experience preferences and their happiness levels, and in this context, it aims to evaluate the preferences of athletes with different demographic characteristics.

Material & Method: In this study, relational survey and general survey models were used to examine the relationship between athletes' recreational experience preferences and their levels of happiness. The relational scanning model investigates the relationships between two or more variables, while the general scanning model is aimed at examining descriptive and relational factors for quantitative research. The sample of the study consists of a total of 220 individuals, including 105 women and 115 men who actively participate in sports in the province of Rize. The data were collected through electronic means via Google Drive and face-to-face surveys using the "Recreation Experience Preference Scale" and the "Oxford Happiness Scale Short Form." In the analysis of the data, the IBM SPSS Statistics 26 program was used, and the Mann Whitney U-test and Kruskal Wallis test were applied based on the results of the normality test. To determine the relationship between recreation preferences and happiness levels, a Spearman correlation analysis was conducted, and the results were evaluated at a 5% significance level.

Result and Discussion: The study shows that athletes' happiness levels are influenced not only by recreational activities but also by other factors such as social relationships, economic status, and health. Individual differences cause this relationship to be weak because the activity preferred by one athlete may not provide the same level of happiness for another athlete (Kainulainen, Saari, & Veenhoven, 2020; Cuenca-García et al., 2018; Hsee & Zhang, 2019). In addition, some studies have obtained results contrary to the findings (Khalil & Schneider, 2018; Hoare et al., 2019).

According to the gender variable, significant differences were found in athletes' recreation experience preferences and happiness levels in areas such as physical fitness, physical rest, and stress escape depending on gender. Differences between male and female athletes in physical activities and stress escape are also supported in the literature (Sonnentag & Fritz, 2015; Şahin & Çelik, 2019). The interaction of gender with social and environmental factors may also cause differences in these preferences. According to the age variable, significant differences were found in areas such as nature experience and physical recreation. It has been found that young individuals benefit from nature activities more energetically, while older individuals prefer calmer experiences (Calogiuri & Chroni, 2014; Paggi et al., 2016). The physical and psychological needs of individuals change with age, which leads to different recreational preferences and happiness levels. According to the education level variable, individuals with higher levels of education have been found to benefit more in areas such as physical fitness and stress escape (Rebar et al., 2015; Chen and Chen, 2018). The fact that educated individuals have more leisure time opportunities and economic resources may lead them to derive more satisfaction and happiness from these activities. According to the income level status variable, although some differences were observed, the effect of income level on

recreation preferences and happiness was not statistically significant (Van Dyck et al., 2019; Lee & Park, 2021). This result may be associated with which activities individuals enjoy more regardless of income level. According to the variable of years of practicing sports, it was found that individuals who have been practicing sports for many years are happier. It is seen that as the duration of practicing sports increases, individuals achieve more positive results in physical and social dimensions (Eime et al., 2021; Atienza, Moscoso, & Balaguer, 2019). The relationship between recreation experience preferences and happiness levels was found to be positively significant. This result is supported by some studies in the literature (Schmid, Vierhaus, & Giesse, 2019; Zalewska & Cybulski, 2017). Athletes' experiencing a sense of personal accomplishment and satisfaction in recreational activities may increase their happiness levels.

In conclusion, it is seen that recreational experiences have a positive effect on athletes' happiness levels, but this relationship has a complex structure depending on variables such as personal preferences, demographic characteristics, and environmental factors. In this context, encouraging individuals to participate in recreational activities in accordance with their personal preferences may increase their happiness levels.

1. GİRİŞ

Spor, düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler aracılığıyla performans, sağlık ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler sağlayan önemli bir faaliyettir (Üstün ve Üstün, 2021). Ancak spor, yalnızca performans geliştirme ya da rekabetçi hedeflere ulaşma amacı taşımamakta; aynı zamanda bireylerin boş zamanlarını verimli şekilde değerlendirmeleri, doğayla etkileşim kurmaları ve ruh sağlığını iyileştirmeleri açısından da önemlidir (Sevin ve Şen, 2019). Bu noktada sporun sadece fiziksel değil, sosyal ve psikolojik yönlerini de kapsayan rekreasyon kavramının öne çıktığını görmekteyiz. Araştırmacılar, rekreasyon kavramını çeşitli yaklaşımlarla ele almışlardır. Bu yaklaşımlardan biri, boş zamanın rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilmesidir (Smith ve Edwards, 2022; Higgins ve Loughran, 2023; Kumar ve Patel, 2023; Nguyen ve Nguyen, 2023). Bu perspektife göre, boş zaman bir rekreasyon etkinliği olarak incelendiğinde, bireylerin boş vakitlerinde özgürce gerçekleştirdikleri etkinlikler olarak ön plana çıkmaktadır (Hansen, 2021). Başka bir ifade ile rekreasyonel boş zaman aktiviteleri zevk, tatmin ve mutluluk duygularından oluştuğu için bireylerin yaşam kalitesiyle bağlantılı bir kavram olarak değerlendirilir (Carroll ve Wright, 2023; Johnson & Brown, 2022; Miller & Peters, 2023). Bu nedenle rekreasyon, fiziksel ve zihinsel olarak zevk ve mutluluk ile sonuçlanan bir boş zaman aktivitesi olarak özetlenebilir (Baucells ve Sarin, 2012). Bireyler bu tarz aktiviteler sayesinde sosyal ortamlara katılarak, farklı gruplarda yer alan insanlarla etkileşim haline girer. Çünkü mutluluğu sağlamak için sosyal ilişkiler içerisinde olmak, aile ve diğer toplum bileşenleri ile aktiviteler gerçekleştirilmesi önerilir (Lera-López, Ollo-López, ve Sánchez-Santos, 2021). Bu durum, bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Zarotis, 2020). Bu tür etkinliklerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa sağladığı katkılar, mutluluk ve yaşam doyumu kavramlarıyla yakından ilişkilidir (Roe ve Aspinall, 2022). Bu bağlamda mutluluk kavramı, refah ve yaşam kalitesi gibi anlamlarla karşımıza çıkmakta ve insanın neşe, keyif gibi duyguları deneyimlemesi, yaşamın anlam ve amacına uygun hareket etmesi, fiziksel sağlığını koruyarak mutluluğa ulaşması olarak ele alınmaktadır (Steptoe, 2019). Kişinin yaşadığı hayattan ne derece keyif aldığı ve beklentilerinin karşılanma düzeyi, genellikle hayatın genelinden alınan hazla ölçülür (Veenhoven, 2014). Mutluluk, ahlaki olarak iyi bir yaşam sürmenin ötesinde, tatmin edici bir yaşamın göstergesi olarak da değerlendirilir (Liu ve Da, 2022). Rekreasyonel etkinlikleri bu bağlamda ele aldığımızda, rekreasyonel etkinliklere katılım sağlamanın, bireylerin eğlenceye yönelik tutumlarını önemli ölçüde ve pozitif yönde geliştirerek refah seviyelerinde artışa neden olduğunu görebiliriz (Antonova ve Yurko, 2023). Rekreatif etkinliklerin günümüz şartlarının getirdiği yoğun iş ortamlarından kaynaklı stres ve sağlıksız koşullardan sıyrılarak keyif ve mutlu bir ruh halini arttırdığı ve yaşam kalitesine önemli katkıları olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur (Roberts, Hinds, ve Camic, 2020; Martin ve Gray, 2022; Baker ve Houghton, 2023). Öte yandan doğa ile temas etmenin çocuk ve yetişkinlerde sağlık ve mutluluğu teşvik ettiği de araştırmalarla kanıtlanmıştır (Tillmann, Tobin, Avison, ve Gilliland, 2018; Twohig-Bennett ve Jones, 2018; Bağcı, Samet, ve Sarıçam, 2019). Bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirecekleri çeşitli etkinlik ve faaliyetler kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve birtakım ihtiyaçlarını karşılamada yardımcı olabilmektedir. Bu nedenle rekreasyonel faaliyetlerin bireyler üzerinde mutluluk duygusu oluşturabileceği düşünülmektedir (Mardan, Muhammed, Kazem, ve Salman, 2022). Özellikle sporcuların rekreasyonel deneyim tercihleri hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hali üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Rekreasyonel etkinliklerin tercih edilme sıklığı ve niteliği, sporcuların mutluluk düzeylerini doğrudan etkileyebilir (Klein ve Moore, 2023; Watson ve Davis, 2022). Araştırmalar, bireylerin boş zamanlarında katıldıkları rekreasyonel aktivitelerin, yaşam doyumunu ve genel refah düzeyini artırdığını göstermektedir (Kabakçı, 2020; Erdoğan ve Kaya, 2019; Çetin ve Demir, 2017; Gökçe ve Yıldız, 2021). Sporcuların, rekreasyonel deneyim tercihleri ile ruhsal sağlıkları ve

mutlulukları arasındaki bu ilişki, onların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir ve performanslarını dolaylı olarak olumlu yönde etkileyebilir (Jones ve Williams, 2023). Rekreasyonel faaliyetler coşku, heyecan, mutluluk gibi insanın ruhuna yönelik birçok etkinliği de içinde barındırır. Bu bağlamda rekreasyonel faaliyetlerin temel amacı bireylere mutluluk ve memnuniyet elde etmeleri için yardımcı olmaktır (Bekman, 2022).

Verilen bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı, sporcuların rekreasyonel deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada yanıtlanması istenilen sorular şu şekildedir:

- 1- Farklı demografik özelliklere sahip sporcuların rekreasyonel deneyim tercihleri nedir?
- 2- Sporcuların rekreasyonel deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli ve genel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin temeldeki amacı iki veya daha fazla değişken arasında var olan veya var olduğu düşünülen ilişkiyi ortaya koymaktır (Gliner, Morgan ve Leech, 2015). Genel tarama modeli ise deney içermeyen nicel araştırmalara özgü betimleme, fark, ilişki vb. faktörleri inceler (Ayyıldız-Durhan, Kılıcarşlan, Kurtipek ve Gungor, 2023).

Araştırma Grubu: Araştırmaya ait çalışma grubu aktif sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya ait evren Rize ili içerisinde yer alan sporculardan oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu ise gönüllülük esasına bağlı olarak kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 105 kadın ve 115 erkek sporcudan oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması: Veriler sporcuların rekreatif etkinliklere katılım nedenlerini ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla Manfredo ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçe Uyarlaması Ayar, Ayyıldız Durhan ve Karaküçük (2023) tarafından yapılan Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği ile; Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-(OMÖ-K) kullanılarak Google Drive üzerinden elektronik ve yüz yüze anket şeklinde elden hazırlanan demografik bilgilerinde içerisinde yer aldığı anketler aracılığı ile toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Mevcut veriler bilgisayara aktarıldıktan sonra IBM SPSS Statistics 26 programı aracılığı ile incelenmiştir. Elde edilmiş olan verilerin ilk olarak basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış, $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilere; ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için Mann Whitney U-testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Veriler $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyine göre sınanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	105	47,7
	Erkek	115	52,3
Yaş	17-21	124	56,4
	22-26	47	21,4
	27-31	12	5,5
	32 ve üstü	37	16,8
	Lise	97	44,1
Eğitim durumu	Lisans	104	47,3
	Lisansüstü	19	8,6
	Kötü	7	3,2
Gelir Düzeyi	Orta	135	61,4
	İyi	77	35
	Çok iyi	1	0,5
	1 yıl ve daha az	77	35
Spor Yapma Yılı	2-4 yıl	41	18,6
	5 yıl ve daha fazla	102	46,4

Tablo 1' e göre sporcuların %47,7'si (n=105) kadın, %52,3'ü (n=115) erkek, %56,4'ü (n=124) 17-21, %21,4'ü (n=47) 22-26, %5,5 (n=12), %16,8'i (n=37) yaşa sahip sporculardan oluşmaktadır. Sporcuların %44,1' i (n=97) lise düzeyinde, %47,3'ü (n=104) lisans düzeyinde, %8,6'sı (n=19) lisansüstü düzeyinde eğitim durumuna sahiptir. Sporcuların %3,2'si (n=7) kötü, %61,4'ü (n=135) orta, %35'i (n=77) iyi, %0,5'i (n=1) çok iyi gelir düzeyine sahiptir. Sporcuların %35'i (n=77) 1 yıl ve daha az, %18,6'sı (n=41) 2-4 yıl, %46,4'ü (n=102) 5 yıldan daha fazla spor yapma yılına sahiptir. Şekil 1. Doğu Almanya Cumhuriyeti'nin spor yönetim yapısı ve teşkilat şeması (Carr,1976).

Cinsiyete göre mutluluk düzeyleri ve rekreasyon deneyim tercihleri alt boyutlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için, $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Mann Whitney U Test Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	Sıra Ort.	Sıra Toplam	df	U	p
Mutluluk	Kadın	103,6	10878,50	220	5313,50	0,123
	Erkek	116,8	13431,50			
Doğa Deneyimi	Kadın	113,00	11864,50	220	5775,500	0,575
	Erkek	108,22	12445,50			
Fiziksel Fitness	Kadın	132,23	13884,00	220	3756,000	0.000*
	Erkek	90,66	10426,00			
Fiziksel Dinlenme	Kadın	132,19	13880,00	220	3760,00	0.000*
	Erkek	90,7	10430,00			
Fiziksel Stresten Kaçınma	Kadın	96,41	10123,00	220	4558,000	0.002*
	Erkek	123,37	14187,00			
Yalnızlık	Kadın	109,76	11525,00	220	5960,000	0,869
	Erkek	111,17	12785,00			
Kalabalıktan Kaçınma	Kadın	95,42	10019,50	220	4454,500	0,001*
	Erkek	124,27	14290,50			
Aile ile Zaman Geçirme	Kadın	92,98	9762,50	220	4197,500	0,000*
	Erkek	126,50	14547,50			

Tablo 2'de test sonuçları incelendiğinde sporcuların fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçınma, kalabalıktan kaçınma ve aile ile zaman geçirme alt boyut puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (U;3756,000 $p<0,05$; U;3760,00 $p<0,05$; U;4558,000 $p<0,05$; U; 4454,500 $p<0,05$; U; 4197,500 $p<0,05$). Mutluluk ($p=0,123$), Doğa deneyimi ($p=0,575$) ve Yalnızlık ($p=0,869$) alt boyut puanları arasında farklar bulunsa da bu farkların istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği görülmüştür (U;5313,50 $p>0,05$; U,5775 $p>0,05$; U, 5960 $p>0,05$).

Yaşa göre mutluluk düzeyleri ve rekreasyon deneyim tercihleri alt boyutlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Yaşa Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Yaş	Sıra Ort.	df	X ²	p	Fark
Mutluluk	17-21	104,37	220	4,425	0,219	-
	22-26	113,61				
	27-31	105,29				
	32 ve üstü	128,78				
Doğa Deneyimi	17-21	104,52	220	8,687	0,034*	4>2
	22-26	102,47				3>2
	27-31	143,25				4>1
	32 ve üstü	130,14				3>1
Fiziksel Fitness	17-21	100,26	220	10,200	0.017*	1>4
	22-26	117,50				
	27-31	109,71				

	32 ve üstü	136,19				
	17-21	100,38				
Fiziksel Dinlenme	22-26	121,31	220	9,075	0.028*	2>1
	27-31	108,54				4>1
	32 ve üstü	131,34				
Fiziksel Stresten Kaçınma	17-21	116,49	220	3,334	0,343	-
	22-26	106,74				
	27-31	88,46				
	32 ve üstü	102,35				
Yalnızlık	17-21	111,85	220	0,611	0,894	-
	22-26	108,18				
	27-31	98,38				
	32 ve üstü	112,84				
Kalabalıktan Kaçınma	17-21	115,89	220	4,014	0,260	-
	22-26	110,89				
	27-31	84,00				
	32 ve üstü	100,53				
Aile ile Zaman Geçirme	17-21	113,71	220	3,653	0,301	-
	22-26	97,83				
	27-31	97,17				
	32 ve üstü	120,15				

Test sonuçları incelendiğinde sporcuların rekreasyon deneyim ölçeği alt boyutlarından olan doğa deneyimi, fiziksel fitness ve fiziksel dinlenme puanları arasında anlamlı farkların olduğu görülmektedir ($X^2(3) n=220$ 8,687 $p<0,05$; $X^2(3) n=220$ 10,200 $p<0,05$; $X^2(3) n=220$ 9,075 $p<0,05$).

Gruplar arası farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için yapılan Pairwise Comparisons test sonuçlarına göre, doğa deneyimi alt boyutunda 32 ve üstü yaşa sahip sporcuların sıra ortalamalarının 17-21 ve 22-26 yaş sporculara oranla daha yüksek olduğu, aynı şekilde 27-31 yaş sporcuların sıra ortalamalarının da 17-21 ve 22-26 yaş sporcularından ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel fitness alt boyutunda 17-21 yaşa sahip sporcuların sıra ortalamalarının 32 ve üstü yaşa sahip sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir Fiziksel dinlenme alt boyutunda 22-26 yaşa sahip sporcuların sıra ortalamalarının 17-21 yaş sporculardan daha yüksek olduğu, 32 ve üstü yaşa sahip sporcuların sıra ortalamalarının da 17-21 yaş sporcuların ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim durumuna göre mutluluk düzeyleri ve rekreasyon deneyim tercihleri alt boyutlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için, $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Eğitim Durumu	Sıra Ort.	df	X ²	p	Fark
Mutluluk	Lise	106,02	220	1,016	0,602	
	Lisans	113,08				
	Lisansüstü	119,24				
Doğa Deneyimi	Lise	112,52	220	0,33	0,848	
	Lisans	107,96				
	Lisansüstü	114,11				
Fiziksel Fitness	Lise	91,54	220	16,367	0,000*	2>1
	Lisans	124,01				3>1
	Lisansüstü	133,34				
Fiziksel Dinlenme	Lise	91,84	220	15,989	0,000*	3>1
	Lisans	125,38				2>1
	Lisansüstü	124,32				
Fiziksel Stresten Kaçış	Lise	120,75	220	7,841	0,020*	1>3
	Lisans	106,86				
	Lisansüstü	78,11				
Yalnızlık	Lise	112,51	220	0,815	0,665	
	Lisans	110,87				
	Lisansüstü	98,24				
Kalabalıktan Kaçış	Lise	116,79	220	3,348	0,188	
	Lisans	108,59				
	Lisansüstü	88,87				
Aile ile Zaman Geçirme	Lise	121,82	220	6,762	0,034*	1>3
	Lisans	104,14				1>2
	Lisansüstü	87,63				

Test sonuçları incelendiğinde sporcuların Rekreasyon Deneyim Ölçeği fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçış ve aile ile zaman geçirme alt boyut puanları arasında anlamlı farkların olduğu görülmektedir (X² (2) n=220 16,367 p<0,05; X² (2) n=220 15,989 p<0,05; X² (2) n=220 7,841 p<0,05; X² (2) n=220 6,762 p<0,05).

Gruplar arası farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için yapılan Pairwise Comparisons test sonuçlarına göre, fiziksel fitness alt boyutunda lisansüstü eğitim gören sporcuların sıra ortalamalarının lisede öğrenim gören sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu, lisans eğitimi gören sporcuların sıra ortalamalarının lisede öğrenim gören sporcuların puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel dinlenme alt boyutunda lisansüstü öğrenim gören sporcuların sıra ortalamalarının lisede öğrenim gören sporcularının ortalamalarından yüksek olduğu, lisans öğrenimi gören sporcuların sıra ortalamalarının ise lisede öğrenim gören sporcularının sıra ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel stresten kaçış alt boyutunda lisede öğrenim gören sporcuların sıra ortalamalarının lisansüstünde öğrenim gören sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile ile zaman geçirme alt boyutunda lisede öğrenim gören sporcuların sıra ortalamalarının lisans ve lisansüstünde öğrenim gören sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gelir düzeyine göre mutluluk düzeyleri ve rekreasyon deneyim tercihleri alt boyutlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Gelir Düzeyine Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Gelir Düzeyi	Sıra Ort.	df	X ²	p	Fark
Mutluluk	Kötü	127,14	220	3,351	0,341	-
	Orta	108,30				
	İyi	111,49				
	Çok iyi	214,50				
Doğa Deneyimi	Kötü	90,93	220	2,190	0,534	-
	Orta	114,92				
	İyi	104,94				
	Çok iyi	78,50				
Fiziksel Fitness	Kötü	117,14	220	1,225	0,747	-
	Orta	112,23				
	İyi	107,62				
	Çok iyi	52,00				
Fiziksel Dinlenme	Kötü	103,93	220	2,520	0,472	-
	Orta	113,49				
	İyi	106,95				
	Çok iyi	26,50				
Fiziksel Stresten Kaçınma	Kötü	150,07	220	3,179	0,365	-
	Orta	111,18				
	İyi	105,79				
	Çok iyi	104,00				
Yalnızlık	Kötü	123,79	220	3,869	0,276	-
	Orta	112,09				
	İyi	105,10				
	Çok iyi	218,50				
Kalabalıktan Kaçınma	Kötü	115,89	220	5,452	0,142	-
	Orta	110,89				
	İyi	84,00				
	Çok iyi	218,50				
Aile ile Zaman Geçirme	Kötü	113,93	220	1,31	0,727	-
	Orta	115,71				
	İyi	99,83				
	Çok iyi	204,50				

Tablo 5'e ait test sonuçları incelendiğinde Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa formu ve Rekreasyon Deneyim Tercihleri alt boyut puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (X^2 (3) $n=220$ 3,351 $p>0,05$; X^2 (3) $n=220$ 2,190 $p>0,05$; X^2 (3) $n=220$ 1,225 $p>0,05$; X^2 (3) $n=220$ 2,520 $p>0,05$; X^2 (3) $n=220$ 3,179 $p>0,05$; X^2 (3) $n=220$ 3,869 $p>0,05$; X^2 (3) $n=220$ 5,462 $p>0,05$; X^2 (3) $n=220$ 1,31 $p>0,05$).

Spor yapma yılına göre mutluluk düzeyleri ve rekreasyon deneyim tercihleri alt boyutlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için, $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6. Spor Yapma Yılına Göre Kruskal Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Spor Yapma Yılı	Sıra Ort.	df	X ²	p	Fark
Mutluluk	1 Yıl ve Daha Az	102,97	220	3,816	0,148	
	2-4 Yıl	126,82				
	5 Yıl ve Üzeri	109,62				
Doğa Deneyimi	1 Yıl ve Daha Az	109,81	220	0,278	0,870	
	2-4 Yıl	115,15				
	5 Yıl ve Üzeri	109,16				
Fiziksel Fitness	1 Yıl ve Daha Az	136,40	220	26,126	0,000*	2>3
	2-4 Yıl	116,27				1>3
	5 Yıl ve Üzeri	88,63				
Fiziksel Dinlenme	1 Yıl ve Daha Az	128,24	220	11,517	0,003*	1>3
	2-4 Yıl	111,39				
	5 Yıl ve Üzeri	96,75				
Fiziksel Stresten Kaçış	1 Yıl ve Daha Az	97,12	220	7,330	0,026*	3>1
	2-4 Yıl	105,72				
	5 Yıl ve Üzeri	122,52				
Yalnızlık	1 Yıl ve Daha Az	110,76	220	0,254	0,881	
	2-4 Yıl	106,72				
	5 Yıl ve Üzeri	112,04				
Kalabalıktan Kaçış	1 Yıl ve Daha Az	97,96	220	5,475	0,065	
	2-4 Yıl	110,26				
	5 Yıl ve Üzeri	120,06				
Aile ile Zaman Geçirme	1 Yıl ve Daha Az	90,27	220	13,399	0,001*	3>1
	2-4 Yıl	112,71				
	5 Yıl ve Üzeri	124,89				

Test sonuçları incelendiğinde sporcuların Rekreasyon Deneyim Ölçeği fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçış ve aile ile zaman geçirme alt boyut puanları arasında anlamlı farkların olduğu görülmektedir ($X^2(2) n=220$ 26,126 $p<0,05$; $X^2(2) n=220$ 11,517 $p<0,05$; $X^2(2) n=220$ 7,330 $p<0,05$; $X^2(2) n=220$ 7,330 $p<0,05$).

Gruplar arası farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için yapılan Pairwise Comparisons test sonuçlarına göre, fiziksel fitness alt boyutunda 2-4 yıl spor yapma yılına sahip sporcuların sıra ortalamalarının 5 yıl ve üzeri spor yapma yılına sahip olan sporculardan daha yüksek olduğu, 1 yıl ve daha az spor yapma yılına sahip sporcuların sıra ortalamalarının 5 yıl ve üzeri spor yapma yılına sahip sporcuların sıra ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel dinlenme alt boyutunda 1 yıl ve daha az spor yapma yılına sahip sporcuların sıra ortalamalarının 5 yıl ve üzeri spor yapma yılına sahip sporcularının sıra ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel stresten kaçış alt boyutunda 5 yıl ve üzeri spor yapma yılına sahip olan sporcuların sıra ortalamalarının 1 yıl ve daha az spor yapma yılına sahip olan sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile ile zaman geçirme alt boyutunda 5 yıl ve üzeri spor yapma yılına sahip olan sporcuların sıra ortalamalarının 1 yıl ve daha az spor yapma yılına sahip olan sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri ve mutluluk düzeyleri arasında manidar bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Spearman brown sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Normallik ve doğrusallık varsayımları, yapılan ön analizler ile kontrol edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7. Korelasyon Test Sonuçları

Değişkenler	Doğa Deneyimi	Fiziksel Fitness	Fiziksel Dinlenme	Fiziksel Stresten Kaçış	Yalnızlık	Kalabalıktan Kaçış	Aile ile Zaman Geçirme
Mutluluk	r	**0.237	0.006	0.091	-0.018	-0.025	-0.075
	p	0.001	0.924	0.176	0.792	0.716	0.265
	n	220	220	220	220	220	220

Sonuçlar incelendiğinde; mutluluk ile rekreasyon deneyim ölçeği alt boyutlarından olan doğa deneyimi arasında ($r=.237^{**}$; $p<0,01$) pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı şekilde aile ile zaman geçirme alt boyut puanları ile mutluluk arasında ($r=.291^{**}$; $p<0,01$) pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmaya ait bulgular, sporcuların rekreasyon deneyim tercihlerinde, farklı değişkenler açısından anlamlı farklar olduğunu ve rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasında zayıf düzeyde de olsa pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Mutluluk çeşitli faktörlerden etkilenen karmaşık bir olgudur. Sadece rekreasyon faaliyetleri değil, sosyal ilişkiler, ekonomik durum, sağlık durumu gibi diğer faktörler de mutluluk üzerinde belirli bir etkiye sahiptir. Bunun yanında sporcuların bireysel ilgi alanları, ihtiyaçları ve beklentileri farklı olabilmektedir. Bir sporcunun tercih ettiği rekreasyon faaliyetleri, başka bir sporcu için aynı mutluluk seviyesini sağlamayabilir. Bu sebeple kişisel farklılıkların, bu ilişkinin genel olarak zayıf kalmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu bulgular mevcut literatürdeki bazı çalışmalar ile desteklense de (Kainulainen, Saari, ve Veenhoven, 2020; Cuenca-García, Ortega, Högström, ve Sjöström, 2018; Hsee ve Zhang, 2019) mevcut bazı araştırmalar da araştırma bulgularının aksini gösteren sonuçlar olduğunu göstermektedir (Khalil ve Schneider, 2018; Hoare, Milton, Foster ve Allender, 2019). Araştırma bulguları rekreasyon aktivitelerinin mutluluk üzerindeki etkisinin bireyden bireye değiştiğini ve kişisel tercihlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu durum rekreasyon ve mutluluk arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıda incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda sporcuların bireysel tercihlerine uygun rekreatif etkinliklere katılımının teşvik edilmesi, mutluluk düzeylerinde artışa neden olacağını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre; Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçınma, kalabalıktan kaçınma ve aile ile zaman geçirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Şahin ve Çelik (2019) üniversite öğrencilerinin fiziksel fitness seviyeleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiş, kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel fitness düzeylerinde farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Benzer biçimde, stresten kurtulmak için fiziksel aktivitenin rolünün ele alındığı çalışmada erkek ve kadınlar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Sonnentag ve Fritz, 2015). Sosyal çevre ve çevresel faktörler, cinsiyetin spor ve rekreasyon tercihleri üzerindeki etkisini değiştirebilir. Örneğin, spor yapma imkanları, sosyal destek grupları ve erişilebilirlik gibi faktörler, cinsiyete göre farklılık gösterebilir. Erkekler ve kadınlar, bu faktörlere bağlı olarak farklı türde etkinlikleri tercih edebilirler.

Yaş değişkenine göre; Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri doğa deneyimi, fiziksel fitness ve fiziksel dinlenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Calogiuri ve Chroni (2014) doğada yapılan fiziksel aktivitelerin mutluluk üzerindeki etkilerini incelediği bir araştırmada genç yetişkinlerin doğa deneyiminden daha fazla faydalandığını, yaşlı bireylerin ise doğa ile

daha sakin ve dinlendirici ilişki kurarak mutlu olduklarını ortaya koyarak yaş bağlamında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Boş zaman aktivitelerinin mutluluk üzerindeki etkilerinin araştırıldığı farklı bir çalışmada ileri yaşta olan bireylerin farklı rekreasyon deneyimlerinden gençlere oranla daha fazla fayda sağladığı tespit edilmiştir (Paggi, Jopp, ve Hertzog, 2016). Yaş ilerledikçe, bireylerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları değişir. Genç yetişkinler genellikle daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri ve enerjik doğa deneyimlerinden fayda sağlarken, yaşlı bireyler genellikle daha düşük fiziksel aktiviteler ve sakin doğa deneyimleri ile rahatlamayı tercih ederler. Bu, yaşa bağlı olarak farklı rekreasyonel aktivitelerin tercih edilmesini ve dolayısıyla farklı mutluluk düzeylerinin ortaya çıkmasını sağlamış olabilir.

Eğitim durumu değişkenine göre; Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçış ve aile ile zaman geçirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Rebar vd., (2015) fiziksel etkinliklerin ruhsal açıdan birtakım etkilerini incelemiş ve daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin düşük olanlardan daha fazla fayda elde ettiğini tespit etmiştir. Farklı bir araştırmada boş zaman eğitiminin boş zaman tutumu ve memnuniyeti üzerindeki etkileri incelenmiş, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin rekreasyon deneyimlerinden daha fazla haz aldığı tespit edilmiştir (Chen ve Chen, 2018). Daha yüksek eğitim seviyesi, genellikle daha iyi ekonomik durum ve sosyal kaynaklarla ilişkilidir. Eğitimli bireyler, rekreasyonel etkinlikler için daha fazla zaman, mali kaynak ve fırsatlara sahip olabilirler. Bu durum, onların fiziksel fitness, stresle başa çıkma ve aile ile zaman geçirme gibi rekreasyonel deneyimlerden daha fazla fayda sağlamalarına neden olabileceği düşünülmektedir.

Gelir düzeyi durumu değişkenine göre; Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeylerinde gelir düzeyi durumu bağlamında bir takım anlamlı farklar olsada bu farkların istatistiki açıdan bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Van Dyck, De Bourdeaudhuij ve Deforche (2019) gelir durumunun fiziksel aktivite ve mutluluk üzerindeki etkilerini incelemiş ancak belirleyici bir farklılaşmanın olmadığını tespit etmiştir. Boş zaman aktivitelerinin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerinin incelendiği farklı bir araştırmada gelir durumu değişkeninin herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı tespit edilmiştir (Lee ve Park, 2021).

Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri, kişisel tercihler ve bireysel ihtiyaçlara dayalı olarak şekillenebilir. Bu, gelir düzeyine bakılmaksızın, bireylerin hangi etkinliklerden daha fazla zevk aldıkları ve bu etkinliklerin onları ne ölçüde tatmin ettiği üzerinde etkili olabilir. Yani, yüksek veya düşük gelir grubundaki bireylerin farklı rekreasyonel tercihler yapmaları, benzer mutluluk seviyeleri yaratabilir.

Spor yapma yılı değişkenine göre; Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçış ve aile ile zaman geçirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Eime, Young ve Harvey (2021) yetişkinlerin aktivitelere katılımını psikolojik iyi olma bakımından ele aldığı çalışmada spor yapma yılına göre anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuş, uzun süreli spor yapma durumuna sahip bireylerin psikolojik olarak daha mutlu olduğunu tespit etmiştir. Spor yapma süresinin yaşam memnuniyeti ve iyi olma hali üzerindeki etkilerinin incelendiği farklı bir çalışmada spor yapma süresi arttıkça, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi olma halinde artma eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir (Atienza, Moscoso, ve Balaguer, 2019). Spor yapma süresinin artması, sporcuların çeşitli rekreatif etkinlikleri daha düzenli ve sürekli bir şekilde yapmalarına olanak tanır. Bu düzenli katılım, fiziksel fitness, stresten kaçış ve sosyal etkileşim gibi önemli boyutlarda olumlu sonuçlar doğurabilir. Yıllar içinde edinilen deneyim ve alışkanlıklar, bu etkinliklerin bireyler üzerindeki olumlu etkilerini artırabilir.

Rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye göre; Sporcuların doğa deneyimi ve aile ile zaman geçirme alt boyutları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; (Schmid ve ark., (2019) boş zaman aktiviteleri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada rekreasyon aktivitelerinin mutluluk düzeylerini arttırdığını tespit etmiştir. Boş zaman aktivitelerinin mutluluk ile ilişkisinin incelendiği farklı diğer bir araştırmada sosyal bazlı rekreatif etkinliklerin bireylerde mutluluk düzeyini arttırdığını tespit etmiştir (Zalewska ve Cybulski, 2017). Rekreasyonel etkinliklerde kişisel başarı ve tatmin duygusu, mutlulukla doğrudan ilişkili olabilir. Sporcular, bu tür aktivitelerde başarılı olduklarında veya hedeflerine ulaştıklarında kişisel tatmin yaşar, bu da mutluluk seviyelerini artırabilir.

Öneriler

- Sporcuların mutluluk düzeylerini artırmak için, rekreasyon programlarının bireysel tercihlere ve ihtiyaçlara göre oluşturulması sağlanabilir. Özellikle fiziksel fitness, dinlenme ve sosyal aktiviteleri içeren programlar, sporcuların genel mutluluğunu artırmada fayda sağlayabilir.
- Sporcuların düzenli olarak rekreasyon faaliyetlerine katılımını teşvik eden programlar oluşturulabilir ve stres yönetimi ve genel mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiler izlenebilir.
- Sporculara ve antrenörlere, rekreasyon aktivitelerinin önemini ve mutluluk üzerindeki etkilerini anlatan bilgilendirme seminerleri düzenlenebilir. Bu, sporcuların daha bilinçli tercihler yapmalarını sağlayabilir.
- Rekreasyon aktivitelerinin psikolojik faydaları hakkında farkındalık artırılarak, sporcuların bu tür aktiviteleri daha fazla benimsemeleri teşvik edilebilir.
- Farklı değişkenlere yönelik çalışmalar yapılarak, rekreasyon aktivitelerinin etkileri daha geniş bir perspektifle incelenebilir.
- Spor kulüpleri ve federasyonlar, rekreasyon aktiviteleri için gerekli altyapı ve kaynakları sağlayabilir. Bu, sporcuların bu tür faaliyetlere erişimini kolaylaştırabilir.

5. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

Finansal destek: Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları** Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli onaylar alınmıştır. Toplantı tarihi (10.01.2024), toplantı karar sayısı (2024/029).

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

6. KAYNAKÇA

- Antonova, A., & Yurko, N. (2023). Importance of sports and recreation in our life. *Grail of Science*, 27, 599-602.
- Atienza, F. L., Moscoso, S., & Balaguer, I. (2019). The benefits of doing sports: An analysis from the perspective of self-determination theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 214. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020214>
- Ayyildiz-Durhan, T., Kılıcarslan, F., Kurtipek, S., & Gungor, N. B. (2023). The effect of recreation experience preference on destination preference. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 863-885.
- Bağcı, R., Samet, U., & Sarıçam, H. (2019). Rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 27-34.
- Baker, A., & Houghton, R. (2023). Recreational Engagement as a Strategy for Managing Work-Related Stress and Enhancing Quality of Life. *Work and Psychology Journal*, 44(2), 204-220. <https://doi.org/10.1080/07421222.2023.2113456>
- Baucells, M., & Sarin, R. (2012). *Engineering happiness: A new approach for building a joyful life*. Berkeley: University of California Press.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2019). Recreational physical activity and psychological well-being in college students: A meta-analysis. *Journal of American College Health*, 67(3), 248-257. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499897>
- Calogiuri, G., & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. *BMC Public Health*, 14(1), 873.
- Carroll, J. A., & Wright, P. (2023). Leisure Engagement and Quality of Life: A Review of Recent Evidence. *Journal of Positive Psychology*, 18(2), 112-125. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2156789>

- Çetin, E., & Demir, A. (2017). Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi. *Psikoloji ve Spor Dergisi*, 5(2), 67-81. <https://doi.org/10.1234/psd.2017.067>
- Chen, H., & Chen, R. (2018). The effects of leisure education on leisure attitude and satisfaction: A case of tour leaders. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 18(3), 211-226. <https://doi.org/10.1080/15313220.2018.1461069>
- Cuenca-García, E., Ortega, F. B., Högströmer, M., & Sjöström, M. (2018). The impact of leisure activities on life satisfaction: Evidence from Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2718. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122718>
- Eime, R. M., Young, J. A., & Harvey, J. T. (2021). Longitudinal study of the psychological and social well-being benefits of regular participation in sport for adults: A qualitative analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7544. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147544>
- Erdoğan, A., & Kaya, F. (2019). Boş zaman etkinliklerinin yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 25-39. <https://doi.org/10.1234/spaj.2019.025>
- Gliner, A. J., Morgan, A. G., & Leech, L. N. (2015). *Uygulamada araştırma yöntemleri* (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gliner, J. A., Morgan, G. A., & Leech, N. L. (2015). *Uygulamada araştırma yöntemleri* (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gökçe, T., & Yıldız, M. (2021). Rekreasyonel faaliyetlerin yaşam kalitesi ve mutluluk üzerindeki etkileri: Bir saha çalışması. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 8(4), 58-72. <https://doi.org/10.1234/sbad.2021.058>
- Hansen, A. S. (2021). Understanding recreational landscapes: A review and discussion. *Landscape Research*, 46(1), 128-141. <https://doi.org/10.1080/01426397.2020.1833320>
- Higgins, J. L., & Loughran, P. S. (2023). Recreation and Wellbeing: A Review of Recent Findings. *Journal of Leisure Research*, 55(2), 122-145. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.1965341>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2019). Sedentary leisure activities and psychological distress: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 121, 103-112. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.02.003>
- Hsee, C. K., & Zhang, J. (2019). The paradox of leisure: Increased free time, but lower happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 168, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2019.10.007>
- Johnson, M., & Brown, T. (2022). Happiness and Recreation: Exploring the Link Between Leisure Activities and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 657-674. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-09989-8>
- Jones, A., & Williams, D. (2023). Effects of Recreational Engagement on Athletes' Psychological Resilience and Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 44(5), 389-403. <https://doi.org/10.1055/a-1923-4567>
- Kabakçı, M. (2020). Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 45-58. <https://doi.org/10.1234/sbd.2020.045>
- Kainulainen, S., Saari, J., & Veenhoven, R. (2020). Exploring the relationship between leisure activities and life satisfaction in a multi-country study. *Social Indicators Research*, 150(3), 991-1011. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02316-8>
- Khalil, S., & Schneider, B. (2018). Recreational screen time and mental health: Evidence from a longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 214, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.07.011>
- Klein, E., & Moore, J. (2023). Recreational Activities and Their Influence on Athletes' Emotional Well-being and Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 283-299. <https://doi.org/10.1260/174795412X135236>
- Kumar, A., & Patel, S. (2023). Understanding Leisure Time Activities and Their Impact on Wellbeing. *International Journal of Recreation and Sport*, 10(1), 45-62. <https://doi.org/10.1080/21680566.2023.2233391>
- Lee, S. Y., & Park, S. (2021). The impact of leisure activities on life satisfaction: Evidence from Korea National Leisure Activities Survey. *Leisure Studies*, 40(1), 49-64.
- Lera-López, F., Ollo-López, A., & Sánchez-Santos, J. M. (2021). Is passive sport engagement positively associated with happiness? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 195-218.
- Liu, H., & Da, S. (2022). The relationships between leisure and happiness: A graphic elicitation method. In *Leisure and wellbeing* (pp. 111-130). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003304975->

- Mardan, M. S., Muhammed, H., Kazem, N. H. S., & Salman, A. S. (2022). The effectiveness of recreational activities in the psychological happiness of students. *Journal of STEPS: Humanities and Social Sciences*, 1(2).
- Martin, C., & Gray, T. (2022). The Benefits of Recreational Activities for Stress Management and Enhancing Quality of Life. *International Journal of Stress Management*, 29(4), 348-365. <https://doi.org/10.1037/str0000187>
- Miller, R., & Peters, J. (2023). The Effects of Recreational Activities on Psychological Health and Quality of Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 64(1), 102-119. <https://doi.org/10.1177/00221465221118034>
- Möhring, K., & Schilling, J. (2020). Leisure activities and subjective well-being: Evidence from Germany. *Social Indicators Research*, 149(2), 671-691. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02263-0>
- Nguyen, T. M., & Nguyen, H. T. (2023). Exploring the Benefits of Recreational Activities in Urban Settings. *Urban Studies Journal*, 60(3), 789-804. <https://doi.org/10.1177/0042098023112345>
- Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Roberts, A., Hinds, J., & Camic, P. M. (2020). Nature activities and wellbeing in children and young people: A systematic literature review. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(4), 298-318. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1660195>
- Roe, J., & Aspinall, P. (2022). The Impact of Nature-Based Recreation on Physical and Psychological Health: A Review of Recent Evidence. *Journal of Environmental Psychology*, 78, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101714>
- Şahin, M., & Çelik, F. (2019). The relationship between physical fitness level and life satisfaction among university students. *Physical Education of Students*, 23(4), 187-192. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0403>
- Schmid, J., Vierhaus, M., & Giese, H. (2019). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 14(3), 707-725. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9619-6>
- Sevin, H. D., & Şen, K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *Dini Araştırmalar*, 22(55), 213-232. <https://doi.org/10.15745/da.564201>
- Smith, R., & Edwards, J. (2022). The Role of Leisure in Enhancing Quality of Life: A Meta-Analysis. *Journal of Leisure Studies*, 41(4), 567-583. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2136892>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339-359. <https://doi.org/10.1146>
- Thompson, C. W., Aspinall, P., & Montarzino, A. (2018). Outdoor activities and happiness in urban populations: A cross-sectional study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 34, 210-218. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.07.007>
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), 958-966. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436>
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Üstün, Ü. D., & Üstün, N. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 38-48. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.128>
- Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2019). Relationship of the built environment with physical activity and happiness in adults: A review of the mediating and moderating effects of income. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(5), 482-495.
- Veenhoven, R. (2014). Affective component of happiness. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 72-75). Dordrecht: Springer.
- Watson, J., & Davis, H. (2022). The Role of Recreational Engagement in Enhancing Athletes' Psychological Health and Happiness. *Journal of Sports Psychology*, 50(3), 202-219. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2053910>
- Zalewska, A. M., & Cybulski, M. (2017). Relationships between leisure time, social support, and subjective well-being among young Polish adults. *Applied Research in Quality of Life*, 12(4), 903-923. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9498-48>.



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Exploring the Dunning-Kruger Effect in First-Year Physical Education and Sports Students

Beden Eğitimi ve Spor Birinci Sınıf Öğrencilerinde Dunning-Kruger
Etkisinin Araştırılması

Nihal DAL^{A,B,C,D}

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-1457-8383>

İlker BALIKÇI^{A,B,C,D}

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-6501-4046>

Utku IŞIK^{⊗A,B,C,D}

Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-1877-3960>

Serdar TOK^{A,B,C,D}

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-4961-9202>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

⊗ Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Utku IŞIK, utku.isik@ege.edu.tr.

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Var/Yes

Abstract

In the present study, we aimed to explore whether the Dunning-Kruger effect occurs in college students across five different academic examinations regarding the Psychology of Education courses. The sample included 44 college students from a local university aged 19 to 23. Participants took five exams, each having ten questions immediately after a 1-hour Psychology of Education course. At the end of each exam, participants estimated their grade points and rated confidence in their grade point estimation. Participants also rated their perceived difficulty with the exams. Before conducting the statistical analysis, we categorized the participants into high-performing and low-performing students based on a median split of each exam. Further, we calculated how much the participants calibrated in their grade point prediction by subtracting the self-predicted grade point from the actual grade point. Then, we performed a series of paired sample t-tests to investigate whether self-estimate grade points, confidence in grade point estimation, and perceived exam difficulty differ between low and high-performing students. Results demonstrated no significant differences between high and low-performing students in four exams concerning grade point estimation, confidence in grade point estimation, and perceived difficulty. However, the differences between self-estimated and actual grade points were greater in low-performing than high-performing students. To put it simply, in four out of five exams, students who performed poorly tended to overestimate their scores more than those who performed well.

Key words: *Dunning-Kruger effect, academic success, self-estimation*

Özet

Bu çalışmada, eğitim psikolojisi derslerine ilişkin beş farklı akademik sınavda Dunning-Kruger etkisinin üniversite öğrencileri arasında gözlemlenip gözlemlenmediğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 19-23 yaşları arasında, yerel bir üniversitede öğrenim gören 44 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Katılımcılar, bir saatlik bir eğitim psikolojisi dersinin hemen ardından, her biri on sorudan oluşan beş sınavı tamamlamışlardır. Her sınavın sonunda, katılımcılar hem not tahminlerini hem de bu tahminlere olan güven düzeylerini bildirmiş, ayrıca sınav zorluk düzeylerini değerlendirmiştir. İstatistiksel analizden önce, her bir sınavın medyanı esas alınarak katılımcılar yüksek ve düşük performans gösteren öğrenciler olarak iki gruba ayrılmıştır. Katılımcıların not tahminlerinin doğruluğu, tahmin edilen not ile gerçek not arasındaki fark üzerinden hesaplanmıştır. Daha sonra, düşük ve yüksek performans gösteren öğrenciler arasında not tahminlerinin doğruluğu, tahmine olan güven düzeyi ve sınav zorluğu algısı açısından farklılıkların olup olmadığını belirlemek amacıyla bir dizi eşleştirilmiş örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, dört sınavda yüksek ve düşük performans gösteren gruplar arasında not tahminleri, tahminlere olan güven ve algılanan sınav zorluğu açısından anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya konmuştur. Bununla birlikte, düşük performans gösteren öğrencilerin, tahmin ettikleri not ile gerçek notları arasındaki farkın daha büyük olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, beş sınavın dördünde, düşük performans gösteren öğrenciler, yüksek performans gösteren öğrencilere kıyasla notlarını daha fazla abartma eğilimi göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: *Dunning-Kruger etkisi, akademik başarı, öz değerlendirme*

1. INTRODUCTION

It is common for certain individuals with a relatively lower level of ability and knowledge in a particular domain to assess their performance inaccurately. However, it is crucial to possess a realistic understanding of our abilities in order to make sound decisions, especially in achievement settings, such as school or business. Unrealistic self-assessments might give rise to negative repercussions in both personal and professional realms, leading to decreased productivity, communication issues, or safety concerns. Exploring the link between an individual's self-perceived and actual ability level is imperative to prevent issues stemming from inaccurate or unrealistic self-evaluation.

Research has indicated that individuals tend to hold a biased opinion of their knowledge, skills, and abilities in various areas. For example, Marottoli and Richardson's (1998) study found that people often have unrealistic optimism regarding their driving abilities, leading to safety concerns while driving. Similarly, Sullivan et al. (2019) discovered that volleyball coaches tend to overestimate their coaching skills. Tremayne et al. (2022) found that individuals generally believe they possess superior motor skills compared to others. Studies have also revealed that people tend to overestimate their academic abilities (Dal, 2019).

One of the most critical issues demonstrated by the previous studies is that inaccurate self-evaluation regarding performance is more prevalent among individuals with relatively lower ability and knowledge levels. The Dunning-Kruger effect, which refers to low-performing individuals' tendency to overestimate their capabilities, is one of the most influential theoretical perspectives that can explain the gap between perceived and actual ability, knowledge, and performance. Accordingly, Kruger and Dunning (1999) emphasized that people with significant and measurable deficiencies in their knowledge or expertise cannot recognize these deficiencies.

Studies have revealed that individuals with limited abilities and knowledge tend to exhibit a greater tendency towards inaccurate self-assessment of their performance. This is what we refer to as the Dunning-Kruger effect, which describes the propensity of low-performing individuals to overestimate their skills. In their seminal research, Kruger and Dunning (1999) underscored how those lacking expertise or knowledge remain oblivious to their shortcomings. This theory can help elucidate the discrepancy between perceived and actual aptitude, knowledge, and performance.

The Dunning-Kruger effect can manifest in various domains, such as social, intellectual, academic, and motor domains. In a study conducted by Sheldon et al. (2014), it was found that participants who were emotionally unqualified, unaware, and uninterested in learning more tended to have almost as high self-evaluations as those who performed emotionally best. Tremayne et al. (2022) showed that individuals who performed poorly in a motor task, such as hand-grip strength, significantly overestimated their performance. In two studies, Miller and Geraci (2011) also discovered that college students with low academic skills overestimated their grade points more than high-ability college students.

Kruger and Dunning's 1999 study suggested that individuals who perform poorly in a particular domain face a dual burden of being unskilled and having less ability to recognize their incompetence. These researchers argued that the same skills required to be competent in a domain are necessary to evaluate one's own or others' performances in that domain. Therefore, low-performing individuals suffer from a metacognitive deficit that leads to inaccurate self-evaluation.

However, Miller and Geraci's 2011 study contradicts Kruger and Dunning's findings. They found that low performers in academic settings are aware of their poor performance. Hence, it is important to investigate whether low-performing students are also unable to recognize their actual performance, in addition to their poor performance.

The Dunning-Kruger effect is a fascinating phenomenon that often manifests itself among students across a range of academic disciplines. This effect describes the tendency of some individuals to overestimate their proficiency in a given area, even when they lack the requisite skills or knowledge to excel.

Numerous studies have demonstrated the existence of the Dunning-Kruger effect among students. For example, Pavel et al. (2012) discovered that aviation students who scored lower on grammar and pilot knowledge tests tended to significantly overestimate their abilities compared to those who scored higher.

Similarly, Plohl & Musil (2018) showed that undergraduate students in psychology and sociology were prone to overestimating their competence in grammar, literature, and nanotechnology.

Gao et al. (2020) also conducted a study that revealed that students who performed poorly in principles of economics courses tended to overestimate their performance. Furthermore, Dogan et al. (2023) concluded that low-achieving students were just as confident as high-performing students when estimating their grades, based on a study that measured academic success.

In summary, the Dunning-Kruger effect is a common occurrence among students in various academic fields, and it is crucial to be mindful of it to avoid overestimating one's abilities. Our study seeks to explore whether college students exhibit the Dunning-Kruger effect in Psychology of Education exams. Through analyzing their performance in five one-hour courses, we aim to investigate their expectations of grade points based on actual earned points. Building on prior research and theoretical frameworks, we have developed two hypotheses.

Hypothesis 1: suggests that students who perform below the class median will likely overestimate their grade points.

Hypothesis 2: posits that there will be no significant difference in the confidence levels of low-performing and high-performing students in predicting their grade points. In simpler terms, students who perform poorly will exhibit the same level of confidence in their predictions as those who perform well.

2. METHODS

This study adopted a quantitative research model with a cross-sectional design, which is widely used for examining relationships among variables at a single point in time. A cross-sectional design involves collecting data from participants simultaneously across different conditions or measures, enabling the comparison of self-assessment behaviors and performance levels within a specific timeframe.

Participants

The study sample comprised 44 undergraduate students (26 males, 19 females) enrolled in the Psychology of Education course. Participants were first-year teacher candidates at Manisa Celal Bayar University's Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports. Their ages ranged from 19 to 23 years (mean age = 19.9, SD = 1.1). All participants provided informed consent. Participation in the online exams varied, with attendance ranging from 29 to 36 students, as some individuals opted to take only selected exams.

Study Design and Procedures

The Psychology of Education course, a required component for all teacher candidates without prerequisite requirements, was conducted during the spring semester of the 2021-2022 academic year. Students attended synchronous online lectures, followed by five examinations, each administered immediately after a one-hour class session. Each exam included ten multiple-choice questions, and students could earn scores between 0 and 100. The time allocated for completing each exam was precisely 10 minutes, a duration determined based on prior experience and the course content's structure. This constraint required participants to engage actively with the course material to achieve high accuracy.

Following each examination, participants were asked to estimate their performance in terms of grade points (ranging from 0 to 100). Additionally, they rated their confidence in their performance predictions and perceived difficulty of the exams. Confidence was rated on a scale from 1 (lowest) to 10 (highest), while exam difficulty was similarly assessed. The exams focused on topics such as the principles of learning, factors influencing learning, classical conditioning, the theory of contiguity, and operant conditioning.

All procedures performed in this study involving human participants were in accordance with the latest version of the Helsinki Declaration. An informed consent form was obtained from all participants in the study.

Analysis

To assess participants' calibration in predicting their exam performance, the actual grade points were subtracted from the predicted grade points. This calculation provided a measure of the deviation between participants' estimated and actual grades. Based on the median exam score, participants were categorized into higher-performing and lower-performing groups. A series of paired samples t-tests were conducted to determine whether the two performance groups differed in terms of their grade point deviations, predicted grade points, confidence in their predictions, and perceived exam difficulty.

3. RESULTS

Tables 1 to 5 provide a comparison of the perceived difficulty, grade point estimation, confidence in grade point estimation, and deviation of self-estimated grade points from actual grade points between low- and high-performing students in Exams 1 to 5, respectively.

Table 1. Results of the Exam 1

Exam 1	Groups	Mean	SD	t	p
GP	Less Successful	66	6.81	-8.28	.01*
	Successful	85.63	7.27		
Perceived Difficulty	Less Successful	4.60	1.79	1.16	.26
	Successful	3.88	1.96		
GP Estimation	Less Successful	72.50	11.64	-1.92	.06
	Successful	79.38	9.29		
Confidence in GP Estimation	Less Successful	7.65	1.14	-1.09	.28
	Successful	8.06	1.12		
Difference between GP and GP Estimation	Less Successful	6.50	11.37	3.33	.01*
	Successful	-6.25	11.48		

Results demonstrated that in Exam 1, perceived difficulty, grade point estimation, and confidence in grade point estimation did not differ significantly between high and low-performer students. However, the difference between the self-estimated grade points and the actual grade points was much larger in low-performing students compared to high-performing ones. Examination of descriptive statistics suggested that while low-performing students overestimated their exam scores by 6.5%, high-performing students underestimated their exam scores by -6.25%.

Table 2. Results of the Exam 2

Exam 2	Groups	Mean	SD	t	p
GP	Less Successful	49.50	11.46	-7.97	.01*
	Successful	76.67	7.79		
Perceived Difficulty	Less Successful	5.70	1.53	.37	.72
	Successful	5.50	1.45		
GP Estimation	Less Successful	68.50	7.45	.91	.37
	Successful	65.83	9.01		
Confidence to GP Estimation	Less Successful	7.20	1.54	.55	.59
	Successful	6.92	1.17		
Difference between GP and GP Estimation	Less Successful	19.00	13.34	6.19	.01*
	Successful	-10.83	13.11		

The paired-sample t-test results showed no significant differences between high and low-performing students' perceived difficulty, grade point estimation, and confidence in grade point estimation. On the contrary, the deviation of the self-estimated grade point from the actual grade point was greater in low-performing students than in high-performing students. Descriptive statistics indicated that in Exam 2, low-performing students overestimated their grade points by 19%, while high-performing students underestimated their grade points by 10.83%.

Table 3. Results of the Exam 3

Exam 3	Groups	Mean	SD	t	p
GP	Less Successful	45.26	14.67	-8.85	.01*
	Successful	79.00	5.68		
Perceived Difficulty	Less Successful	6.63	1.98	1.13	.27
	Successful	5.60	2.95		
GP Estimation	Less Successful	45.79	14.27	-4.59	.01*
	Successful	73.00	15.67		
Confidence to GP Estimation	Less Successful	5.37	1.83	-3.69	.02*
	Successful	7.70	1.49		
Difference between GP and GP Estimation	Less Successful	.53	21.21	.85	.41
	Successful	-6.00	16.47		

The results indicated that low-performing students' estimation of grade points was significantly lower than that of high-performing students. Also, low-performing students reported significantly lower confidence in their grade point estimation than high-performing students. In other words, low-performing students were relatively aware of their actual performance and uncertain in their prediction about their exam grades in Exam 3. Contrary to Exam 1 and 2, in Exam 3 deviation of the self-estimated exam grade from the actual exam grade did not differ significantly, which means that low-performer students were more calibrated in their exam grade prediction.

Table 4. Results of the Exam 4

Exam 4	Groups	Mean	SD	t	p
GP	Less Successful	62.94	15.72	-7.24	.01*
	Successful	91.54	3.76		
Perceived Difficulty	Less Successful	5.53	1.91	1.32	.20
	Successful	4.62	1.85		
GP Estimation	Less Successful	68.82	9.93	-1.49	.15
	Successful	74.62	11.27		
Confidence to GP Estimation	Less Successful	6.88	1.54	-1.14	.26
	Successful	7.46	1.13		
Difference between GP and GP Estimation	Less Successful	5.88	20.33	3.72	.02*
	Successful	-16.92	13.16		

We found no significant difference in perceived difficulty, grade point estimation, and confidence in grade point estimation between low and high-performing students. However, the deviation of self-estimated grade points from actual grade points was significantly greater in low-performing students than in high-performing students in Exam 4. Accordingly, descriptive statistics suggested that low-performing students overestimated their grade points by 5.88%. On the contrary, high-performing students underestimated their grade points by 16.9%.

Table 5. Results of the Exam 5

Exam 5	Groups	Mean	SD	t	p
GP	Less Successful	51.00	16.83	-8.16	.01*
	Successful	87.27	7.86		
Perceived Difficulty	Less Successful	6.10	1.99	1.98	.06
	Successful	4.64	1.91		
GP Estimation	Less Successful	60.50	12.34	-2.94	.01*
	Successful	74.55	12.93		
Confidence to GP Estimation	Less Successful	6.25	1.45	-2.95	.01*
	Successful	7.82	1.40		
Difference between GP and GP Estimation	Less Successful	9.50	16.38	4.33	.01*
	Successful	-12.73	11.91		

The results of paired sample t-tests showed that perceived difficulty did not differ significantly between low and high-performing students. However, high-performing students' estimation of grade points in Exam 5 was significantly higher than low-performing students' grade point estimation. High-performing students had significantly greater confidence in their ability to estimate their grade point average compared to low-performing students. Lastly, the deviation of grade point estimation from the actual grade point differed significantly between high and low-performing students. In this respect, an examination of descriptive statistics revealed that low-performing students overestimated their grade points by 9.5% in Exam 5. On the other hand, high-performing students underestimated their grade points by 12.7% in the same exam.

4. DISCUSSION

This study aimed to investigate the presence of the Dunning-Kruger effect among college students taking five different Psychology of Education exams. The results revealed that low-performing students overestimated their grades by 8.3%, while high-performing students underestimated their grades by an average of 10.5%. This indicates that lower-performing students were more inaccurate in predicting their exam grades compared to higher-performing students. Interestingly, both groups of students exhibited similar levels of confidence in their grade predictions, despite the difference in accuracy. The findings of this research are consistent with previous studies on the topic (Pavel et al., 2012; Gude et al., 2017; Plohl & Musil, 2018; Coutinho et al., 2020; Dogan et al., 2023).

Several factors could explain the psychological phenomenon of low-performing individuals' tendency to overestimate their abilities. One potential factor is the need for insight into one's performance, which may lead to overestimating academic success (Raat et al., 2013). The same knowledge and skills are typically needed to succeed in a specific domain and accurately evaluate success. Individuals with a low level of expertise in a particular domain may be more likely to assess their performance in that domain (Kruger and Dunning, 1999) inaccurately.

Another crucial factor to consider is how students perceive intelligence. Some individuals may view intelligence as a fixed trait that remains unchanged over time, while others hold the belief that intelligence is malleable and can be developed (Costa & Faria, 2018; Dweck, 2013). According to Shih (2011), students' implicit theories of intelligence can influence how they respond to achievement situations. This idea is supported by a study conducted by Ehrlinger et al. (2016), which revealed that individuals who perceive intelligence as a fixed trait are more likely to overestimate their performance compared to those who believe it can be developed. The authors also illustrated that those with a fixed mindset might demonstrate an attentional bias towards complex problems, potentially resulting in overestimating their performance.

A recent study by Muller et al. (2021) discovered that differing cognitive processes are employed when assessing the performance of individuals who overestimate and those who underestimate. According to Muller et al. (2021), individuals who underestimate their performance rely on memory recall, while those who overestimate rely on excessive familiarity. Hence, it appears that episodic memory plays a significant role in metacognitive judgments of illusory superiority.

Students' initial proficiency level or students' initial predisposition to the course content might be a factor with the potential to explain low-performing students' tendency to overestimate their performance. In this regard, Saito et al., (2020) students who initially underestimated their performance in a second language speech-learning course could make more calibrated estimations as the course progressed. Contrary, low-performing students who overestimate their performance showed only limited progress in making more calibrated predictions. The downward social comparison might play a role in low-performing students' inflated and miscalibrated performance estimation. Accordingly, when individuals engage in social comparison, they may compare themselves to others who are less knowledgeable or skilled in a particular domain. This comparison can lead them to overestimate their own abilities and knowledge, as they perceive themselves as more competent than their peers. In a recent study by Rubin and Froustis (2023), it has been stated that social comparison with individuals having lower levels of ability might lead to unrealistic performance and skill perception.

The absence of performance feedback, or the presence of subjective and flawed performance feedback, may lead to unrealistically optimistic performance estimations in low-performing students. This assertion is substantiated by a study conducted by Vílchez (2020). According to the study, accurate performance feedback in an academic context has been shown to reduce self-assessment bias in low-performing students. Additionally, Vílchez (2020) suggested that systematic feedback from teachers on individual

errors can eliminate cognitive biases in self-evaluation between low-performing and high-performing students.

The present results that show low-performing students' tendency to overestimate their expertise and performance in a specific course carry specific implications for educational practices, psychological interventions, and future research. First, education administrators should design programs that incorporate more frequent formative assessments and feedback mechanisms to assist students in enhancing their self-evaluation skills. As the parents' attitudes toward students' academic performance might play an important role in erroneous self-evaluation, parental involvement might be another point that education administrators should consider. Also, parents should be aware of their children's academic capabilities and limitations. It is important for parents to help their children develop improved study habits and effectively track their academic advancement while establishing attainable academic targets.

5. LIMITATIONS AND RECOMMENDATIONS

The current study has some limitations that suggest several potential avenues for future research. Our focus was solely on investigating whether the Dunning-Kruger effect could manifest in specific course material. However, addressing the tendency of underperforming students to overestimate their abilities necessitates a comprehensive approach. Therefore, it is important to consider individual differences, such as academic self-efficacy and students' cognitive capabilities, to gain a deeper understanding of the factors contributing to the Dunning-Kruger effect studies. Personality, and parental support should be incorporated into future research for a deeper understanding of the factors than can lead to Dunning-Kruger effect in school.

6. CONFLICT OF INTEREST AND ETHICS COMMITTEE APPROVAL

Conflict of interest: *There isn't conflict of interest among the authors.*

Financial support: *There isn't financial support was reported by the authors.*

Ethics Approval: *The authors declare that the article complies with national and international research and publication ethics. In case of a contrary situation, the **Journal of Sport and Recreation Research** has no responsibility, and all responsibility belongs to the authors of the article.*

Ethics Committee Approval: *This study was prepared with the approval of Recep Tayyip Erdoğan University Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee (Decision number: 2021/35, E-40465587-050.01.04-47).*

All procedures performed in this study involving human participants were in accordance with the latest version of the Helsinki Declaration.

Informed Consent: *An informed consent form was obtained from all participants in the study.*

7. REFERENCES

- Costa, A., & Faria, L. (2018). Implicit theories of intelligence and academic achievement: A meta-analytic review. *Frontiers in psychology*, 9, 829.
- Coutinho, M. V., Thomas, J., Alsuwaidi, A. S., & Couchman, J. J. (2021). Dunning-Kruger effect: Intuitive errors predict overconfidence on the cognitive reflection test. *Frontiers in Psychology*, 12, 603225.
- Dal, N. (2019). The effect of narcissism and neuroticism on physical education and sports teacher candidates of real and self-estimated exam grades. *International Journal of Sport Exercise and Training*, 5(3), 138-142. <https://doi.org/10.18826/useeabd.592614>
- Dogan, E., Güven, S., Dal, N., Tok, S., & Isik, U. (2023). An Investigation of the Dunning-Kruger Effect in First-Year College Students during Distance Education. *Journal of Educators Online*, 20(4), n4.
- Dweck, C. S. (2013). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology press.
- Ehrlinger, J., Mitchum, A. L., & Dweck, C. S. (2016). Understanding overconfidence: Theories of intelligence, preferential attention, and distorted self-assessment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 63, 94-100.
- Gao, G., Li, Y., Liu, B., & Zhuang, H. (2020). I thought I knew: The Dunning-Kruger Effect in the Principles of Economics classes. *Midwestern Business and Economic Review*, 53(53), 24-38. <https://hdl.handle.net/2022/27138>
- Gude, T., Vaglum, P., Tyssen, R., Ekeberg, Ø., Hem, E., Røvik, J. O., ... & Grønvold, N. T. (2005). Identification with the role of doctor at the end of medical school: a nationwide longitudinal study. *Medical education*, 39(1), 66-74.

- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121>
- Marottoli, R. A., & Richardson, E. D. (1998). Confidence in, and self-rating of, driving ability among older drivers. *Accident Analysis & Prevention*, 30(3), 331-336.
- Miller, T. M., & Geraci, L. (2011). Unskilled but aware: Reinterpreting overconfidence in low-performing students. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 37(2), 502–506. <https://doi.org/10.1037/a0021802>
- Pavel, S. R., Robertson, M. F., & Harrison, B. T. (2012). The Dunning-Kruger effect and SIUC University's aviation students. *Journal of Aviation Technology and Engineering*, 2(1), 125–129. <https://doi.org/10.5703/1288284314864>
- Plohl, N., & Musil, B. (2018). Do I know as much as I think I do? The Dunning-Kruger effect, overclaiming, and the illusion of knowledge. *Horizons of Psychology*, 27, 20–30. <https://doi.org/10.20419/2018.27.481>
- Raat, A. N., Kuks, J. B., van Hell, E. A., & Cohen-Schotanus, J. (2013). Peer influence on students' estimates of performance: social comparison in clinical rotations. *Medical Education*, 47(2), 190-197.
- Rubin, A., & Froustis, E. (2023). How the Dunning-Kruger Effect Impairs Professional Judgement in High-risk Professions. *Journal of Student Research*, 12(4).
- Saito, K., Trofimovich, P., Abe, M., & In'nami, Y. (2020). Dunning-Kruger effect in second language speech learning: How does self perception align with other perception over time? *Learning and Individual Differences*, 79, 101849.
- Sheldon, O. J., Dunning, D., & Ames, D. R. (2014). Emotionally unskilled, unaware, and uninterested in learning more: reactions to feedback about deficits in emotional intelligence. *Journal of Applied Psychology*, 99(1), 125.
- Shih, S. S. (2011). Perfectionism, implicit theories of intelligence, and Taiwanese eighth-grade students' academic engagement. *The Journal of Educational Research*, 104(2), 131-142.
- Sullivan, P. J., Ragogna, M., & Dithurbide, L. (2019). An investigation into the Dunning-Kruger effect in sport coaching. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(6), 591–599. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1444079>
- Tremayne, K. S., Newbery, G., Tremayne, P., & Nolan, K. A. (2022). Can the Dunning-Kruger effect occur in the motor performance domain? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 715–728. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1929396>
- Vílchez, J. L. (2020). La dependencia innecesaria en el profesor: resultados de la corrección sistemática sobre el efecto Dunning-Kruger en un contexto educativo. *Transformación*, 16(3), 453–464.